



KRAKOWSKA AKADEMIA
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

Wydział Psychologii i Nauk Humanistycznych

Kierunek: Psychologia

Specjalność: Psychologia kliniczno-sądowa

Agnieszka Muchacka

Poczucie sensu życia a jakość życia młodzieży licealnej

Badania porównawcze polsko-amerykańskie

Meaning and quality of life high school students

Polish-American comparative studies

Praca magisterska

napisana pod kierunkiem

dra Andrzeja Mirskiego

Kraków 2014

*Składam serdeczne podziękowanie
wszystkim moim Wykładowcom za dzielenie się mądrością
oraz
wspaniałym moim Rodzicom za dobre rady, wsparcie
i nieustanną motywację do nauki*

Streszczenie

Pytanie o sens życia pojawia się u człowieka wielokrotnie w ciągu jego życia. Szczególnego znaczenia nabiera ono w bardzo ważnym okresie życia, jakim jest okres adolescencji, kiedy rozwija się poczucie własnej tożsamości oraz system wartości, który może mieć wpływ na poczucie sensu życia. Wysokie lub niskie poczucie sensu życia może z kolei determinować podjęcie pracy nad sobą, wpływać na rozwijanie swoich możliwości i planów na bliższą i dalszą przyszłość. Praca ta powstała w wyniku moich zainteresowań tą problematyką. Szczególnie zainteresowało mnie to: czy i w jakim stopniu zróżnicowane kulturowo kręgi (Polska i USA) są czynnikami różnicującymi sposoby postrzegania świata przez młodzież z nich pochodzącą. Celem pracy było określenie współzależności pomiędzy poczuciem sensu a poczuciem jakości życia, krajem pochodzenia (Polska i USA) i płcią badanej młodzieży oraz wyjaśnienie faktu istnienia ewentualnych różnic w poszukiwanym i aktualnym poczuciu sensu życia u osób z dwóch badanych grup kulturowych. Badania zostały przeprowadzone na grupie 172 uczniów - 81 uczniów III Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie, w tym 40 dziewcząt i 41 chłopców oraz 91 uczniów *International High School* w Nowym Yorku i *William Howard Taft High School* w Chicago w tym 59 dziewcząt i 32 chłopców, w wieku od 17 do 19 lat. Poziom poczucia sensu życia określany był przy pomocy skal *Testu Sensu Życia (PLT)* J. Crumbaugh'a i L.T. Maholicka oraz wybranych skal *Kwestionariusza Poczucia Sensu Życia (MLQ)*, autorstwa M.F. Steger, P.Fraizer i Sh. Oishi. Przyjęte hipotezy badawcze zostały pozytywnie zweryfikowane.

Abstract

The question of the life meaning appears in a man many times during his life. It is of special importance in a very important period of life, which is the period of adolescence, when they develop a sense of their own identity and value system, the may have an impact on the meaning of life. High or low sense of meaning of life may inturn determine taking up the employment on themselves, affect development of their capabilities and plans for the near and distant future. This paper is the result of my interest in this issue. Particularly I became interested in: whether and to what extent culturally diverse circles (Poland and United States

of America) are the factors that differentiate the ways of perceiving the word through young people coming from them. The aim of the study was to determine the correlation between the means of meaning and the sense of quality in life, the country of origin (Poland and United States of America) and sex of the young people, as well as explanation the existence of any differences in the sought-after and the current sense of the meaning of life in people from two cultural studied groups. The research was conducted on a group of 172 students - 81 students from the III High School in Cracow, including 40 girls and 41 boys, and 91 students from International High School in New York and William Howard Taft High School in Chicago - 59 girls and 32 boys, in age between 17 and 19 years old. The level of the sense of life was determined using scales of the tests: Sense of Life (PLT) J. Crumbaugh and L.T. Maholick and selected scales of Meaning in Life Questionnaire (MLQ) by M.F. Steger, P. Fraizer and Sh. Oishi. Adopted hypotheses have been positively verified.

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział I.....	10
Teoretyczne podstawy badań własnych	10
1. „Poczucie sensu życia” jako przedmiot badań naukowych.....	10
1.1. Pojęcia „sens” i „życie” w aspekcie naukowym	11
1.2. Pojęcia „sens życia” i „poczucie sensu życia” w świetle teorii naukowych oraz w praktyce badawczej.....	12
2. Kategoria <i>jakość życia</i> w refleksji teoretycznej i w badaniach empirycznych.....	20
2.1. Kategoria <i>jakość życia</i> jako obiektum refleksji teoretycznej i badań empirycznych w różnych dziedzinach nauki.	21
2.2. Fenomen <i>jakość życia</i> w kręgu zainteresowań psychologii	25
3. Czynniki warunkujące poczucie sensu życia	34
3.1. Osobowościowe aspekty kategorii <i>sens życia</i> i <i>poczucia sensu życia</i>	34
3.2. Kulturowe aspekty kategorii <i>sens życia</i> i <i>poczucia sensu życia</i>	37
4. Charakterystyka rozwoju osobowości w okresie dorastania.	41
4.1. Rozwój poznawczy.....	41
4.2. Rozwój psychospołeczny	42
4.3. Rozwój moralny	42
4.4. Rozwój emocjonalny	43
4.5. Kształtowanie się poczucia tożsamości.....	44
Rozdział II	45
2. Metodologia badań własnych	45
2.1. Cele i problematyka badań własnych	45
2.2. Hipotezy badawcze, zmienne, wskaźniki	46
2.3. Charakterystyka zastosowanych narzędzi pomiaru psychologicznego	49
2.3.1. <i>Test Poczucia Sensu Życia (PIL)</i> J. Crumbaugh i L.T. Maholicka.....	49
2.3.2. Skale psychologicznej jakości życia (SPJŻ)	50
2.4. Charakterystyka badanych grup młodzieży.....	52
2.5. Sposób przeprowadzania badań.....	53

Rozdział III	54
3. Prezentacja wyników własnych badań oraz ich analiza ilościowa i jakościowa.....	54
3.1. Poziom poczucia sensu życia różniących się kulturowo grup badanej młodzieży.....	54
3.2. Cel, sens i afirmacja życia, ocena siebie oraz własnego życia, wolności i odpowiedzialności, stosunek do śmierci i samobójstw w odmiennych kulturowo grupach młodzieży polskiej i amerykańskiej	55
3.2.1. Płeć a poziom poczucia sensu oraz jakości życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej	60
3.2.2. Płeć a poziom poczucia sensu życia oraz jakości życia w badanej grupie młodzieży polskiej	60
3.2.3. Płeć a poziom poczucia sensu oraz jakości życia w badanej grupie młodzieży amerykańskiej	63
3.3. Poziom jakości życia w różniących się kulturowo grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej.....	66
3.4. Związek pomiędzy poczuciem sensu życia a odczuwaną jakością życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej	70
3.5. Poszukiwane i aktualne poczucie sensu życia u badanych z grup młodzieży polskiej i amerykańskiej.....	71
Podsumowanie i weryfikacja hipotez	76
Zakończenie.....	81
Bibliografia.....	84
Spis Tabel	91
Spis Wykresów	93
Aneks	95

Wstęp

Od zarania dziejów, aż do czasów nam współczesnych nauka i religia szukają wyjaśnień dotyczących sensu istnienia świata. Uczni reprezentujący takie dyscypliny wiedzy, jak: filozofia, psychologia, teologia i inne, w kontekście sensu życia starają się poszukiwać odpowiedzi na pytania powiązane z sensem życia. Dotyczą one często wartości - dobra i zła, odpowiedzialności a także tożsamości czy woli człowieka. Przeciętni ludzie stawiają pytania o własny sens życia. Pytania te stawiają ludzie niezależnie od miejsca zamieszkania, sytuacji ekonomicznej, poziomu wykształcenia, wykonywanego zawodu, doświadczenia indywidualnego czy też wieku. Dla niektórych sensem życia są dobra materialne dla innych duchowe, dla niektórych rodzina a dla innych praca zawodowa. Ludzi odróżniają odmienne systemy wartości, odmienne normy postępowania czy preferencje, które kształtują przez całe swoje życie. Niewątpliwie te wymienione i inne, nie wymienione czynniki różnicują sposób postrzegania świata i samego siebie.

Pytanie o sens życia (egzystencji) znajduje swoje miejsce w różnych koncepcjach psychologicznych. Na przykład w psychologicznej koncepcji humanistycznej człowiek jest istotą poszukującą sensu życia, dążącą do samorealizacji. Samorealizacja, jak twierdził Maslow jest najwyższą potrzebą człowieka a więc sens życia jest tu rozumiany, jako potrzeba, poczucie czy też doznanie. Ale na przykład w koncepcjach: behawiorystycznej czy psychoanalitycznej sens życia nie był w ogóle dostrzegany, bowiem naturę ludzką upatrywano w biologii.

Kazimierz Obuchowski (1996) potrzebę sensu życia rozumie jako potrzebę orientacyjną, która ma na celu zapewnienie dojrzałej formy zachowania się, a dzięki temu możliwe będzie odnalezienie owego sensu życia.

Pytanie o sens życia pojawia się u człowieka wielokrotnie w ciągu jego życia. Szczególnego znaczenia nabiera ono w bardzo ważnym okresie życia, jakim jest okres adolescencji, kiedy rozwija się poczucie własnej tożsamości oraz system wartości, który może mieć wpływ na poczucie sensu życia. Wysokie lub niskie poczucie sensu życia może z kolei determinować podjęcie pracy nad sobą, wpływać na rozwijanie swoich możliwości i planów na bliższą i dalszą przyszłość. Poszukiwanie sensu życia nie jest łatwe, a dla niektórych

niekiedy nawet niemożliwe. Brak znalezienia sensu życia może doprowadzić do kryzysu, który z kolei spowodować może depresję, nerwicę i inne choroby psychiczne. Jest to szczególnie niebezpieczne dla młodzieży w wieku późnej adolescencji, która znajduje się w fazie kształtowania się pogłębionego sensu życia a ich cele życiowe, preferencje, systemy wartości ulegają często zmianom na skutek środowiska, w którym przebywają.

Niniejsza praca powstała w wyniku moich zainteresowań tą problematyką. Szczególnie zainteresowało mnie to: czy i w jakim stopniu zróżnicowane kulturowo kręgi (Polska i USA) są czynnikami różnicującymi sposoby postrzegania świata przez młodzież z nich pochodzącą. Celem pracy było określenie współzależności pomiędzy poczuciem sensu a poczuciem jakości życia, krajem pochodzenia (Polska i USA) i płcią badanej młodzieży oraz wyjaśnienie faktu istnienia ewentualnych różnic w poszukiwanym i aktualnym poczuciu sensu życia u osób z dwóch badanych grup kulturowych. Badania zostały przeprowadzone na grupie 172 uczniów – 81 uczniów III Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie, w tym 40 dziewcząt i 41 chłopców oraz 91 uczniów *International High School* w Nowym Yorku i *William Howard Taft High School* w Chicago w tym 59 dziewcząt i 32 chłopców, w wieku od 17 do 19 lat. Poziom poczucia sensu życia określany był przy pomocy skal *Testu Sensu Życia (PLT)* J. Crumbaugh i L.T. Maholicka oraz wybranych skal *Kwestionariusza Poczucia Sensu Życia (MLQ)*, autorstwa M.F. Steger, P.Fraizer i Sh. Oishi.

Pytania o sens życia w ważnym okresie życia człowieka, jakim jest okres adolescencji są istotnie. W tym okresie życia człowieka rozwija się poczucie własnej tożsamości oraz system wartości, który może mieć wpływ na poczucie sensu życia. Z kolei sens życia może warunkować podjęcie pracy nad sobą, rozwijanie swoich możliwości i aspiracji.

Niniejsza praca składa się z trzech rozdziałów: teoretycznego, metodologicznego i empirycznego, Zakończenia oraz Bibliografii. Rozdział teoretyczny składa się z czterech paragrafów. W pierwszym wyjaśniłam najważniejsze pojęcia: *sens*, *życie*, *sens życia*, *poczucie sensu życia* w świetle teorii naukowych oraz w praktyce badawczej. Paragraf drugi zawiera analizę podstawowych teorii dotyczących *jakości życia*. W kolejnym paragrafie pierwszego rozdziału omówiłam osobowościowe i kulturowe korelaty poczucia sensu życia. Czwarty paragraf poświęcony jest charakterystyce sylwetki rozwojowej okresu adolescencji. Rozdział drugi – metodologiczny - składa się z pięciu paragrafów. W pierwszym określiłam cele

i problematykę badań własnych, w drugim hipotezy badawcze, zmienne, wskaźniki. Trzeci paragraf zawiera charakterystykę zastosowanych narzędzi pomiaru psychologicznego, czwarty charakterystykę badanych grup młodzieży polskiej i amerykańskiej a piąty sposób przeprowadzenia badań. Rozdział trzeci stanowi prezentację wyników własnych badań oraz przedstawia ich analizę ilościową i jakościową. Składa się z pięciu paragrafów. W pierwszym dokonany został opis poziomu poczucia sensu życia różniących się kulturowo grup badanej młodzieży. W drugim szczegółowo omówiłam wyniki w zakresie celu, sensu i afirmacji życia, oceny siebie oraz własnego życia, wolności i odpowiedzialności, stosunku do śmierci i samobójstw w badanych odmiennych kulturowo grupach młodzieży polskiej i amerykańskiej. Omówiłam ponadto różnice międzypłciowe dotyczące poszczególnych kategorii związanych z poczuciem sensu i odczuwaną jakością życia badanych. W trzecim oceniałam poziom poczucia jakości życia w różniących się kulturowo grupach badanej młodzieży. Czwarty paragraf jest analizą badań nad związkiem pomiędzy poczuciem sensu życia a odczuwaną jakością życia badanych. Natomiast paragraf piąty przedstawia analizę i interpretację wyników na temat różnic w zakresie poszukiwanego i aktualnego poczucia sensu życia wśród młodzieży polskiej i amerykańskiej. Synteza postawionych przeze mnie pytań badawczych oraz postawionych hipotez a także wnioski z badań ujęte są w Podsumowaniu i weryfikacja hipotez i Zakończeniu. Na końcu pracy zamieszczona jest Bibliografia, spis Tabel i Wykresów oraz Aneks.

Rozdział I

Teoretyczne podstawy badań własnych

1. „Poczucie sensu życia” jako przedmiot badań naukowych

Problemy dotyczące *sensu życia*, a także *poczucia i potrzeby sensu życia* są od dawna przedmiotem refleksji teoretycznej i badań empirycznych, a szczególne zainteresowanie tymi problemami zostało rozbudzone na przełomie XX i XXI w. Redaktor elitarnego podręcznika akademickiego *The Oxford Handbook of Positive Psychology* [2011] stwierdza, że *problem poczucia sensu życia* jest jednym z najistotniejszych tematów badawczych współczesnej psychologii. Wynika to, być może, z faktu istnienia ilościowo znaczącej populacji dzieci i populacji młodzieży, wykazujących objawy negacji życia [zob. A. Żywczok, 2011, 29]. To negatywne i zarazem niepokojące zjawisko społeczne wymaga zarówno diagnozy, jak i podjęcia odpowiednich metod, które mogłyby mu zapobiec. Poczucie sensu życia inspirowe dobrostan psychiczny oraz ma istotny wpływ na osiągnięcie szczęścia w życiu. Z kolei brak lub utrata poczucia sensu życia może stać się poważnym zagrożeniem dla egzystencji człowieka, dla jego zdrowia psychicznego, a pośrednio i zdrowia fizycznego.

Michał Heller [2002] pytania o sens życia człowieka zaliczył do kręgu najistotniejszych pytań w historii filozofii. Władysław Chaim [2000] stwierdził, że człowiek odpowiada na pytania o sens życia zgodnie ze swoją wrażliwością i posiadanym kierunkiem wychowania, czyli uwzględniając osobistą sferę wartości, a równocześnie tradycję rodzinną oraz tradycję kulturową społeczności, w której spędził okresy – dzieciństwa i młodości, a również uwzględniając i własną wiarę i własny światopogląd oraz własną etykę. Można powiedzieć, że sens lub bezsens życia są warunkowane przez postawę życiową osoby – jednostki, obejmującą aktywności, myśli oraz obraz samego siebie. Natomiast naukowy aspekt sensu życia jest warunkowany od założeń światopoglądowych i przede wszystkim założeń teoretycznych danego badacza.

Poniżej więc podejmę próbę wyjaśnienia istoty tych pojęć i równocześnie spróbuję zaprezentować znaczące naukowo teorie sensu życia i współczesne kierunki badań

z psychologii osobowości, w których problemy sensu życia człowieka oraz obrazu samego siebie są problemami kluczowymi.

1.1. Pojęcia „sens” i „życie” w aspekcie naukowym

Wbrew pozorom, zawartość semantyczna zarówno słowa „sens”, jak i słowa „życie” jest wysoce abstrakcyjna, a ponadto te właśnie pojęcia nie dają się określić jednoznacznie i w sposób zadowalający.

Słowo „sens”, pochodzące z języka łacińskiego, oznacza logiczną „treść czegoś” lub „właściwe znaczenie czegoś” [M. Szymczak (red.), 1981, t. III, s. 197]. Świadomie uzupełniam to słownikowe określenie: „treść czegoś” przymiotnikiem „logiczna”, ponieważ w ten sposób podkreślam filozoficzny aspekt słowa „sens”.

Pojęcie „życie” oznacza wysoce skomplikowany proces. *Najważniejszą cechą życia jest ciągła wymiana materii i energii między żywym organizmem a jego otoczeniem, z utrzymywaniem homeostazy, oraz zdolność do replikacji, powielania się, czy też rozmnażania i dziedziczenia cech. Do podtrzymywania wymiany energii z otoczeniem konieczny jest stały wkład wysiłku ze strony organizmu. Zatem życie to: zespół wzajemnie się podtrzymujących procesów metabolicznych zachodzących w organizmie żywym lub jego poszczególnych częściach. Istotną cechą życia, wywodzącą się z natury procesów metabolicznych, jest zdolność organizmów żywych do utrzymania wyższego poziomu uporządkowania, a więc niższej entropii niż otoczenie, kosztem zużycia energii* [http://pl.wikipedia.org/wiki; hasło: „życie” (data dostępu: 24 lutego 2014)].

Rozumienie życia jako procesu homeostazy wydaje się logiczne w sensie filozoficznym, jak i prawdziwe w aspekcie realności. Także życie osoby jest szczególnego rodzaju procesem homeostazy. Życie ludzkie jako szczególny rodzaj biologicznego procesu homeostazy jest samo w sobie pełne sensu, a uświadomienie sobie faktu, że życie jest procesem homeostazy może być dla niektórych ludzi gwarancją poczucia sensu życia.

Życie interpretowane przez Gerda Haeffnera [2006, 193-194] jako kategoria ontologiczna (kategoria antropologiczna) pozwala wyróżnić trzy warianty sensu życia:

- sens egzystencji (ludzi) – w ogóle,
- sens życia konkretnej osoby – od narodzin do śmierci, oraz
- sens „życiowych” sytuacji.

1.2. Pojęcia „sens życia” i „poczucie sensu życia” w świetle teorii naukowych oraz w praktyce badawczej

Kiedy mówimy o sensie mojego czy naszego życia, o poczuciu sensu życia lub o poszukiwaniu sensu życia, wówczas spontanicznie rodzi się pytanie: Czym tak naprawdę jest sens życia? Równocześnie to pytanie inspiruje i inne pytania: Jakie są kryteria określania sensu życia? oraz: Jak szukać sensu życia – swojego i sensu życia w ogóle? Niestety, aczkolwiek pytanie o sens życia to zasadniczy problem większości systemów filozoficznych i większości religii, nie zawsze można znaleźć trafną odpowiedź na to istotne pytanie i na inne pytania związane z problematyką sensu życia.

Swoje rozważania rozpocznę od przypomnienia myśli Józefa Marii [o. Innocentego Marii] Bocheńskiego (1902-1995), wybitnego filozofa i myśliciela XX wieku, że to istotne pytanie: „czym jest sens życia?” to pytanie, na które znalezienie odpowiedzi jest nadzwyczaj trudne [por. I. M. Bocheński, 1982]. Jednak tak naprawdę poszukiwanie sensu życia wydaje się być powołaniem każdego człowieka. Poszukiwanie sensu życia wymaga wcześniejszego poznania siebie samego. Brak poznania siebie, brak wglądu w świat swoich emocji, potrzeb i pragnień, nieznajomość swojego świata wartości mogą stworzyć zafałszowany pogląd na temat sensu życia w ogóle, a sensu własnego życia – w szczególności.

Jan Balbus [2006] zauważył: *Człowiek nie tylko żyje na świecie i należy do świata, ale także w swej strukturze organizacyjno – bytowej stanowi istotny element, nieodzowną część całego Kosmosu, którym stara się zawładnąć i pokierować według własnych planów* [por. P. Góralczyk [1989], s. 5 – 6]. *W tym działaniu człowiek dostrzega sens życia i sens tworzenia* (s. 9).

Pogląd Balbusa na problem dostrzegania sensu życia wydaje się zbyt optymistyczny, a zarazem dość powierzchowny, a według mnie nie jest także zgodny z rzeczywistością. Wielu ludzi nie dostrzega tak łatwo ani sensu życia – w ogóle, ani sensu swojego własnego

życia – w szczególności. Słusznie Karol Bujnowski [2006], założył, iż znalezienie sensu życia jest długotrwałym procesem i trafnie stwierdził, że... *Znalezienie sensu swego życia ma fundamentalne znaczenie dla osiągnięcia pełnej dojrzałości i rozwoju osoby ludzkiej, ponieważ wyraża ono przeświadczenie, że istnieje pozytywna odpowiedź na podstawowe pytania człowieka: czy życie ma jakiś cel, czy warto żyć pomimo spotykanych codziennie nieszczęść i niesprawiedliwości* (s. 132).

Tadeusz Gadacz [2013, 16] zakłada, że poszukiwanie sensu i realizacja życia zgodnie z odnalezionym sensem stanowią istotę egzystencji, pisząc: *Być może życie polega na ciągłym poszukiwaniu sensu i realizacji życia zgodnie z jakimś sensem. A pogląd ten uzasadnia w następujących słowach: Wydaje się, że gdy pytamy o sens, pytamy po pierwsze, o jakikolwiek kierunek nadany życiu, o cel; po drugie, o radość szczęśliwych chwil; po trzecie, o dobro czy wartościowość życia; i wreszcie – o metafizyczną zrozumiałość życia* [ibidem].

Warto również dostrzec refleksję na temat relacji: powołanie człowieka – sens ludzkiego życia. Sens życia bowiem pozwala odkryć życiowe powołanie i wyznacza różnorodne zadania do pełnienia w życiu, a także nadaje kierunek realizacji życiowych zadań. Należy jednak być świadomym, że poszukiwanie sensu życia, o którym pisze Tadeusz Gadacz, nie zawsze musi zakończyć się pozytywnie czyli znalezieniem tegoż sensu życia.

Kierunki filozoficzne XX wieku zajęły wobec relacji: sens – życie dość odmienne czy nawet skrajnie odmienne stanowiska. Z jednej strony, neotomizm (Jacques Maritain) i personalizm (Karl Theodor Jaspers, Ernst Alfred Cassirer) oraz filozofia Martina Bubera interpretowały życie jako dążenie człowieka do mądrości lub do doskonałej moralności i w tym dążeniu dostrzegały sens życia, ze strony drugiej – egzystencjalizm (Martin Heidegger [2004; pierwodruk: 1927]), a zwłaszcza absurdyzm i nihilizm zakładały bezsens życia.

Pytania o sens życia oraz problemy sensu życia były przedmiotem refleksji naukowej wielu myślicieli XX wieku. Zwłaszcza przedstawiciele filozofii i teologii, psychologii, socjologii oraz pedagogiki stawiają pytania o sens egzystencji i o sens życia.

Alfred Adler (1870-1937), wybitny austriacki psychiatra i psycholog, twórca psychologii indywidualnej, w studium *Sens życia* [1986; pierwodruk: 1933] uznał, że sens życia rodzi się z obowiązku działania na rzecz innych [zob.: A. Szwatoński]. Adler, pisząc: „*Celem ludzkiej duszy jest doskonałość*” i: „*Żyć znaczy rozwijać się*” [1986, 245], twierdził,

że sens życia człowieka jest dążeniem do doskonałości, dążeniem o charakterze społecznym, w duchu poczucia wspólnoty z innymi. Zdaniem Adlera dążenia człowieka do doskonałości, uwzględniające równocześnie i dobro innych jednostek, i dobro społeczeństwa, przynoszą jemu szczęście, dając zarazem i poczucie wolności od cierpień, i poczucie wspólnoty z innymi, co rodzi poza-czasowe wartości, istotne dla rozwoju ludzkości [ibidem, 251]. Jednak ten pogląd Adlera na temat sensu życia jest moim zdaniem – dyskusyjny.

W teorii sensu życia Adlera słychać wyraźne echo zarówno poglądów Karola Marksa, jak i poglądów Karola Darwina, zakładających, że aktywność w duchu wspólnoty z innymi ludźmi, ze społeczeństwem jest drogą do narodzin „społeczeństwa idealnego”.

Warto wspomnieć, że Alfred Adler podkreślił doniosłość i **wartość** odpowiedniego, czyli pro-społecznego, wychowania dziecka dla „dobra wspólnoty”, mającego świadomość, że jest częścią całości i poszukującego właściwych relacji ze światem [por.: ibidem, 56]. Wychowanie dziecka ma bowiem, co trafnie wyjaśnił później Władysław Chaim [2000], istotne znaczenie dla uświadomienia sobie sensu własnego życia. Według Adlera pytanie o sens życia ma wartość tylko wtedy, gdy odpowiedź na nie jest rozpatrywana w kontekście relacji wzajemnej współzależności: człowiek – Wszechświat [por.: ibidem, 243] oraz, co dodaję od siebie, w kontekście poczucia wspólnoty z innymi ludźmi. I stąd zapewne austriacki psycholog podkreślał wartość i znaczenie poczucia wspólnoty w procesie wychowania dziecka, co w przyszłości można przekładać na pro-społeczną postawę osoby dorosłej wobec fundamentalnych zadań życiowych człowieka – jego obowiązków rodzinnych i jego pracy.

Należałoby dodać, że zdaniem Adlera, dążenie do doskonałości jest zawarte w wytworzonym przez człowieka obrazie Boga, jako Bytu doskonałego, Bytu idealnego. Dla wyznawcy judaizmu lub dla wyznawcy religii chrześcijańskiej dążenie do doskonałości wynika z nakazu Stwórcy: *Bądźcie świętymi*. W tym kontekście Adlerowska teoria sensu życia jako dążenie, które zmierza w kierunku dobra wspólnoty wiecznej wydaje się być echem postawy religijnej jej twórcy.

Teoria sensu życia Alfreda Adlera wywarła istotny wpływ na poglądy Viktora Emila Frankla (1905-1997), znakomitego austriackiego myśliciela, filozofa, neurologa i psychiatry,

twórcy logoteorii i logoterapii, przedstawiciela psychologii humanistycznej, a wreszcie i twórcy tzw. „Trzeciej Wiedeńskiej Szkoły Psychoterapii”. Frankl określił pojęcie „sens życia” jako *„stan podmiotowej satysfakcji jednostki związany z działaniem celowym i ukierunkowanym na wartości (bliskie i dalekie, względne i absolutne)”* [Frankl, 1978, 67]. Ten klasyk badań nad sensem życia uznał, iż sens życia to *„umiejętność odnalezienia i wykonywania szczególnych zadań, które w przypadku każdej jednostki są indywidualne”* [zob.: J. T. Michalski, 2011, *Wstęp*]. Nadto stwierdził, że człowiek, poszukując sensu swojego życia, znajduje ten sens często w codziennych doświadczeniach i relacjach interpersonalnych [Frankl, 1963; zob. także: A. Laengle, 2013]. I podobnie jak Adler, Frankl uważał, że życie to dawanie siebie innym i w tym dawaniu widać sens życia [zob.: Z. Formella, 2006, 394].

Viktor E. Frankl twierdził, że Wszechświat jest pełen sensu, a poczucie sensu egzystencji jest wpisane w życie każdego człowieka. Dlatego więc człowiek dąży do odkrycia i odkrywania sensu swojego istnienia, dzięki odkryciu tego sensu – rozwija w sobie wyższe potrzeby, a ponadto – uświadamia sobie swoje indywidualne „ja”, a także swoją wolność i swoją odpowiedzialność za swoje życie. Frankl uważał, że życie człowieka samo w sobie jest sensem [Frankl, 1978] tak samo jak i istnienie Wszechświata, będąc pełne sensu, samo w sobie jest sensem.

Zasadniczą ideą teorii Frankla jest pogląd, iż rozwój i stawanie się człowieka są realizowane poprzez odkrywanie sensu życia i wprowadzanie do swojego życia wartości egzystencjalnych. Frankl był zwolennikiem takiego „wariantu” psychologii, który dość wyraźnie prezentuje wyższe aspiracje człowieka, dążące do poszukiwania i odnajdowania sensu życia. Frankłowska psychologia „nie wyklucza przeszłości danej osoby, lecz dokonuje jej zintegrowania ze stanem aktualnym i spojrzeniem na przyszłość, a ponadto wyodrębnia podstawowe wartości ukierunkowujące tę osobę w stronę ideałów, do których ma prawo” [Z. Formella, 2006, 390].

Przy okazji, warto zaprezentować filozoficzny aspekt logoteorii Viktora E. Frankla. Frankl [1970] interpretował człowieka, jako byt złożony, który jest zarazem „jednością”. Wyróżnił trzy zasadnicze wymiary ludzkiego bytu, to jest – duchowy (noetyczny), psychiczny i somatyczny. Wymiar duchowy dominuje nad dwoma pozostałymi wymiarami, stanowiąc swoiste „centrum” ducha, którego moc powoduje to, że osoba jest zdolna do transcendencji

ku wartościom najistotniejszym, tym samym przekraczając istniejące ograniczenia psychiczne i cielesne [zob. T. M. Ostrowski, 2011]. Przekraczanie siebie samego jest, zdaniem Frankla, istotą egzystencji. Równocześnie twórca logoteorii stwierdził, że egzystencja człowieka i rzeczywistość są tak samo jak i *Homo sapiens* – złożone, a zarazem wielopłaszczyznowe. *Osoba* (człowiek „duchowy”) dąży do odkrywania sensu zakodowanego w jego życiu.

Zdaniem Viktora E. Frankla sens życia można odkrywać na trzy różne sposoby, poprzez: [a] twórcze działanie lub twórczą pracę, [b] doświadczanie czegoś lub relację z innym oraz [c] znoszenie cierpienia [Frankl, 1984]. Równocześnie autor *Homo patiens* stwierdził, że brak sensu życia rodzi *frustrację egzystencjalną* [ibidem]. Z kolei frustracja wpływa na to, że człowiek może interpretować istnienie Wszechświata jako nonsens, a swoje życie jako bezsensowne i bezcelowe.

Ostatnio, polscy filozofowie także podejmowali pytania o sens życia.

Mieczysław Gogacz [1981], nawiązując przede wszystkim do zaprezentowanej teorii sensu życia w psychologii indywidualnej Alfreda Adlera oraz do poglądów na temat sensu życia w logoteorii Viktora Emila Frankla, określił sens życia jako osiąganie celów życiowych, które człowiek uznał za najważniejsze i najdonioślejsze w swoim życiu [por. K. Bujnowski, 2006, 123]. Z kolei Kazimierz Popielski [1987] uznał pojęcie „sens życia” za zasadniczą kategorię antropologiczno – psychologiczną. Zaproponował spojrzenie na człowieka (podobnie jak Frankl [1970]) jako na byt „jednościowy”, ściślej: jako na „ontyczną pełnię”, której egzystencja jest realizowana w szerokim kontekście – społecznym i kulturowym. W ten sposób sens życia człowieka został związany z wymiarem noetycznym (duchowym) danej osoby. Kazimierz Popielski określił sens życia, jako doznanie, „określające sposób przeżywania i doświadczania egzystencji” [ibidem]. Stąd więc, sens życia jest zrelatywizowany do osoby a poprzez to jest sensem upersonalizowanym. Wydaje się, że sens życia oraz poczucie sensu życia, w poglądach Popielskiego, są inspirowane dialogiem człowieka z życiem w szerokim znaczeniu tego słowa [zob.: K. Popielski, 1994, 187 – 224].

Popielski [1996, 52] zdefiniował również pojęcie poczucie sensu życia jako subiektywną indukcyjną sumę doświadczeń sensowności rozmaitych doznań, przeżyć i zdarzeń w konkretnych sytuacjach życiowych, odkrywanych w biegu życia podmiotu

osobowego. Badacz trafnie zauważył, że „obecność i trwałość poczucia sensu życia w (...) odbiorze jednostki (...) ma charakter bardzo złożony” [Popielski, 1994, 212].

Ryszard Klamut [2004] zaprezentował sens życia jako szczególną potrzebę człowieka, a zarazem jako złożony wymiar ludzkiej egzystencji. Równocześnie wyróżnił dwa aspekty sensu życia (*statyczny i dynamiczny*), stwierdzając:

Aspekt statyczny *sensu życia* jest określany terminem poczucie sensu życia, natomiast aspekt dynamiczny *sensu życia* to potrzeba sensu życia (ibidem, 50).

W swoim studium, Klamut podjął także próbę określenia pojęcia, które jest pojęciem tytułowym w niniejszej rozprawie: poczucie sensu życia, pisząc: „Poczucie sensu życia to zrelatywizowany stan psychiczny – stan podmiotowej satysfakcji z życia (2004, s. 50).

Ostatnio, Ryszard Klamut określa poczucie sensu życia jako „przekonanie, że życie ma znaczenie” [2012, 140].

Poczucie sensu życia jest, zdaniem Klamuta, który powołuje się na autorytet Viktora Frankla, „wynikiem nadawania pozytywnego znaczenia przeżytem lub antycypowanym doświadczeniom oraz generalizowania ocen poszczególnych” [2004, 50, 51].

Natomiast poziom doświadczanego przez osobę poczucia sensu życia jest zależny od najmniej trzech istotnych „czynników”: dokonania trafnego wyboru określonych wartościowych celów życiowych, zaangażowania w proces realizacji tych wybranych przez daną osobę wartościowych celów, oraz podejmowania nowych celów życiowych. [zob.: ibidem, s. 51].

Lucyna Patyjewicz [2005, 251] stwierdziła, że poczucie sensu życia jest subiektywnie odczuwanym, pozytywnym stanem psychicznym połączonym ze świadomością realizacji wartości, poprzez które realizowany jest indywidualny cel życia. Wykazała [2005], że stan zdrowia osoby jest inspirowany przez poczucie sensu życia. Także Małgorzata Wysocka – Pleczyk i Piotr Słowik [2012] podkreślają znaczenie poczucia sensu życia dla stanu zdrowia psychicznego i somatycznego człowieka, a zwłaszcza w zmaganiach z chorobą.

Tak więc, analizując istotę pojęcia *poczucie sensu życia* w określeniach Klamuta [2004] oraz Patyjewicz [2005], można by interpretować to zjawisko jako postawę emocjonalno – poznawczej akceptacji własnego istnienia.

Przypomnę, że cytowany Karol Bujnowski [2006, 132] stwierdził, iż „poczucie sensu życia jest niezbędne człowiekowi do pełnego istnienia”.

Ostatnio, Michael F. Steger [2011] określa pojęcie *poczucie sensu życia* precyzyjniej niżeli czynili to jego poprzednicy: Poczucie sensu życia to swoisty stan psychiczny, który umożliwia to, że „ludzie rozumieją własne życie, tworzą jego sens i spostrzegają jego znaczenie w swoim życiu, wraz z jednoczesnym przekonaniem posiadania życiowych celów” [ibidem, s. 682 – tłum. A. M.].

Anna Porczyńska – Ciszewska [2013] wskazuje na ścisłą relację między poczuciem sensu życia a strukturą osobowości człowieka, wykazując, że odczuwanie sensu życia jest dość wyraźnie stymulowane cechami osobowości danej jednostki.

Dariusz Krok [2012, 149] stwierdza, że poczucie sensu życia obejmuje dwa wymiary: [a] obecność sensu oraz [b] poszukiwanie sensu. Swoje stwierdzenie komentuje w następujący sposób:

Obecność sensu życia oznacza, że życie ma wyraźny sens, a ponadto wskazuje na posiadanie przez daną osobę dobrego rozeznania tego, co czyni życie bardziej sensownym. Poszukiwanie sensu życia reprezentuje stan dążenia do odkrycia znaczących, ważnych i sensownych elementów i celów życia (ibidem).

Innymi słowami, można uznać za prawdę fakt, że jedne osoby posiadają sens życia, a inne – podejmują poszukiwanie sensu życia.

Powróć jeszcze raz do problematyki sensu życia.

Gabriel Honoriusz Marcel (1889 - 1973) w *Journal metaphysique* (1927) oraz Erich Fromm (1900 - 1980) w eseju *To Have or to Be* (1976) podjęli próbę prezentacji egzystencji jako relacji: bycie – posiadanie. Pogląd Marcela na temat egzystencji można interpretować jako bycie dla posiadania (na przykład być matką, aby posiadać dzieci), z kolei pogląd Fromma stawia bycie (objawiające siebie – pełnią miłości) oraz posiadanie na dwóch skrajnie przeciwstawnych „biegunach”. W ten sposób egzystencja wydaje się być tajemnicą, którą człowiek pragnie zrozumieć.

Edward Nieznański [2000] zaliczył do najistotniejszych elementów składowych pojęcia *sensu życia*: świadome działanie z własnego wolnego wyboru, cel, ideał oraz styl życia, zasadę rozumności celu, zasadę spełnienia i zasadę słuszności moralnej. Wizja sensu życia Nieznańskiego pozwala przyjąć za fakt oczywisty to, że człowiek jest „kowalem” swojego życia: może więc sam dać sens swojemu życiu poprzez własne działanie. Ideał i styl życia wymagają poznania, dostrzegania siebie samego jako osoby w osobowym – duchowym wymiarze, prezentującym osobową relację z innymi oraz w wymiarze integralnym [por.: J. Michalski, 2011, 11]. Ta potrzeba inspiruje zarówno proces autorefleksji, jak i obraz siebie samego.

2. Kategoria *jakość życia* w refleksji teoretycznej i w badaniach empirycznych

Zarówno teorie naukowe dotyczące kategorii *jakość życia*, jak i problematyka jakości życia w badaniach empirycznych stanowią zagadnienie o znaczącej wartości poznawczej tego fenomenu określającego życie danego człowieka. W ostatnich trzydziestu latach problematyka jakości życia wzbudza coraz większe zainteresowanie w obszarze wielu nauk społecznych (w bardzo szerokim rozumieniu tegoż pojęcia), co w znaczący sposób pozwala na komplementarną wizję tej kategorii. Zwłaszcza dla psychologii pojęcie *jakość życia* ma istotne znaczenie w aspekcie rozwoju osoby w procesie jej egzystencji i w kontekście rozmaitych uwarunkowań społecznych (i nie tylko społecznych) tego procesu. Do kręgu istotnych treści psychologicznych należy zaliczyć problematykę subiektywnych i obiektywnych („środowiskowych”) determinant tej kategorii – na tle wielokierunkowego rozwoju osobowości człowieka. Dlatego też tematem poniższych rozważań będzie zagadnienie jakości życia w kręgu psychologii, a zarazem i na tle innych dziedzin nauki.

W tym miejscu dodam, że jakość życia jest jednym z najpopularniejszych problematów nie tylko psychologii, ale także wielu innych nauk społecznych obejmujących swoim szerokim zainteresowaniem ludzką egzystencję, takich jak: antropologia, ekonomia, kulturoznawstwo, medycyna, pedagogika, polityka, socjologia, a także i filozofia oraz teologia. Przegląd bogatej literatury na temat badań nad jakością życia ujawnia wiele niejednoznaczności, zarówno w rozumieniu, jak i przede wszystkim w definiowaniu tego pojęcia. Marcin Wnuk i Jerzy T. Marcinkowski [2012, s. 21] piszą: „Inaczej jakość życia jest ujmowana w ekonomii, gdzie stanowi raczej termin o charakterze homogenicznym, a inaczej w obrębie psychologii, w medycynie, pedagogice i socjologii”. To z pewnością utrudnia współczesnym uczonym dialog interdyscyplinarny na temat fenomenu jakości życia.

2.1. Kategoria *jakość życia* jako obiektum refleksji teoretycznej i badań empirycznych w różnych dziedzinach nauki.

W drugiej połowie XX wieku *jakość życia* stała się przedmiotem badań różnych dziedzin nauki. W latach pięćdziesiątych poprzedniego stulecia kategoria *jakość życia* dominowała przede wszystkim w naukach ekonomicznych, będąc ściśle związana ze stanem posiadania czyli statusem materialnym człowieka. Dopiero w latach sześćdziesiątych XX wieku poszerzono obszar pojęcia *jakość życia* o aspekty związane: ze środowiskiem życia człowieka, także z poczuciem jego wolności osobistej oraz z zadowoleniem człowieka z życia, czyli ze szczęściem w egzystencji. Próbowano także rozpatrywać problematykę jakości życia z perspektywy poziomu zaspokajania potrzeb egzystencjalnych przez człowieka, jego celów życiowych, hierarchii wartości, osiągnięć zawodowych oraz stanu zdrowia.

Zdaniem Andrzeja Kalety i Wojciecha Kniecia (2007, s. 130) – w XX wieku „w naukach społecznych obowiązywały dwa podejścia badawcze do problemu jakości życia”. Autorzy określają te podejścia jako: „obiektywne” (ibidem, s. 130) i „subiektywne” (ibidem, s. 132).

W kontekście pierwszego z nich, *jakość życia* to „poziom odczuwania satysfakcji życiowej oraz spełnienia życiowego, będący efektem wpływów środowiska zewnętrznego względem jednostki”, albo inaczej – „poziom zadowolenia jednostki z warunków, w których przyszło jej żyć” (ibidem, s. 130). Z kolei *jakość życia* w aspekcie podejścia subiektywnego to „subiektywny obraz położenia ekonomicznego i społeczno – kulturowego jednostki, który łączy się z uznawaniem przez tę jednostkę systemem wartości oraz stopniem odczuwania przez nią satysfakcji życiowej (zadowolenia z życia) osiąganym w wyniku ich realizacji” (ibidem, s. 132). Należałoby wyraźnie podkreślić, że analizowana kategoria *jakość życia* w rzeczywistości obejmuje zarówno obiektywizm, jak i subiektywizm, które zostały trafnie wyróżnione przez Kaletę i Kniecia. Precyzyjne i systemowe określenie jakości życia, uwzględniające postulaty podejścia „obiektywnego” oraz podejścia „subiektywnego”, a zarazem traktujące człowieka i wielowymiarowo, i holistycznie – wydaje się dzisiaj konieczne dla sumienności wyników badań nad tym fenomenem.

Tadeusz Tomaszewski (1984) stwierdził, że *jakość życia* można utożsamiać z jakością świata i jakością człowieka. Na fundamencie swoich poglądów przedstawił dość

kontrowersyjną definicję tej kategorii, pisząc, iż... „jakość życia jest zespołem elementów występujących w różnych proporcjach i z różnym nasileniem, na które składają się: bogactwo przeżyć, poziom świadomości, poziom aktywności, twórczość i współuczestnictwo w życiu społecznym” (Tomaszewski, 1984, s. 204). Romuald Derbis (2007) uznał jakość życia za to wszystko, co „czyni życie człowieka dobrym” (Derbis, 2007, s. 16), a Stanisław Kowalik (2007, ss. 147 – 172) próbował utożsamić jakość życia ze szczęściem. Sądzę, że zarówno pojęcie jakości życia w definicji Tomaszewskiego, jak i w świetle poglądów Derbisa oraz Kowalika wydają się być dyskusyjne.

Joanna Gołębiewska zwróciła swoją uwagę na wielowymiarowość omawianego pojęcia. Autorka w następujący sposób zdefiniowała jakość życia: „... to satysfakcja osobista lub poczucie szczęścia w tych dziedzinach życia, które jednostka personalnie uznaje za ważne...” (Gołębiewska, 2005, s. 29). W literaturze przedmiotowej można spotkać wiele zamiennych nazw pojęcia *jakość życia*, takich jak, między innymi: poczucie szczęścia, poczucie satysfakcji z życia, dobre samopoczucie.

Poniżej spróbuję przybliżyć problemat kategorii *jakość życia* jako obiektu refleksji teoretycznej i badań empirycznych w różnych dziedzinach nauki. Swoje rozważania rozpocznę od prezentacji analizowanej kategorii w dziedzinie medycyny.

Znacząca jest definicja kategorii jakości życia Światowej Organizacji Zdrowia WHO (1993). Jakość życia – według tej definicji to: ...sposób postrzegania przez jednostkę jej pozycji w życiu w kontekście kultury i systemów wartości, w jakich żyje, oraz w relacji do jej celów, oczekiwań, standardów i zainteresowań...

Światowa Organizacja Zdrowia (1993) wymieniła zasadnicze aspekty egzystencji związane z jakością życia, którymi są:

- wymiar fizyczny (ból, energia, aktywność, odpoczynek),
- wymiar psychiczny (uczucia, procesy intelektualne, samoocena, obraz ciała),
- niezależność (zdolność ruchowa, zdolność porozumiewania, zdolność do pracy),
- relacje społeczne (więzi osobiste, zachowania wspierające, otrzymywanie wsparcia),
- środowisko (środowisko domowe, zadowolenie z pracy, opieka zdrowotna i socjalna), oraz
- wymiar duchowy (światopogląd i praktyki religijne).

W 1994 roku Bengt Lindström [ur. 1947], szwedzki ekspert w zakresie medycyny dzieci, zdefiniował jakość życia jako „ogólną egzystencję jednostki, grupy lub społeczności opisaną poprzez pomiar czynników obiektywnych i subiektywnych, dokonany przez ową jednostkę, ową grupę lub ową społeczność” (Lindström, 1994, s. 43).

Bengt Lindström w swojej koncepcji jakości życia ujmował życie człowieka bardzo szeroko, wyróżniając cztery zasadnicze sfery egzystencji ludzkiej:

- globalną, nawiązującą do środowiskowych czynników egzystencji,
- zewnętrzną, ogniskującą się wokół społecznych i ekonomicznych aspektów życia,
- interpersonalną, bazującą na relacjach z innymi ludźmi, oraz
- wewnętrzną (osobowościową), którą współtworzą duchowe, umysłowe i fizyczne aspekty istnienia jednostki / osoby.

Poglądy Lindströma na temat jakości życia mimo upływu czasu nie straciły na swojej aktualności i wartości i wydają się nadal interesujące zwłaszcza w kręgach pedagogów (Rumiński, 2004) i psychologów. Natomiast dla Roberta Schalocka (2000) kategoria jakość życia jest uwarunkowana przez jakość posiadanej kondycji życiowej, jakości dobrych stanów: emocjonalnego, fizycznego i materialnego, stosunków interpersonalnych, rozwoju osobistego, autonomii, integracji społecznej i prawa jednostki.

Z kolei, znany polski socjolog edukacji i pedagog, Ryszard Borowicz (1988) odniósł kategorię jakość życia do stopnia zaspokojenia różnych potrzeb. Autor zauważył, że analiza poziomu deprywacji potrzeb może stać się próbą opisu czasoprzestrzeni, w której egzystują ludzie, uwzględniającego i obiektywne (mierzalne zewnętrznie) wskaźniki egzystencji, i to, co jest subiektywne (stan świadomości, zadowolenie) dla jednostki. Interesujące oraz wielokierunkowe są też badania nad jakością życia w aspekcie pedagogicznym (zob. Rumiński [red.] (2004).

Kategoria jakość życia jako *obiectum* zainteresowań naukowych była prezentowana szczególnie interesująco w socjologii, gdzie pojawiła się jako aksjologiczna kontrpropozycja wobec powszechnie stosowanego w ekonomii pojęcia poziom życia. Socjologia z okresu lat siedemdziesiątych XX wieku zainteresowała się problematem jakości życia – analizując go co najmniej czterema różnymi metodami. Metoda pierwsza, wyjątkowo charakterystyczna w socjologii Zachodu, pojęciu *jakość życia* przypisała dwojakie znaczenie: 1) poziom konsumpcji dóbr materialnych oraz bardziej sprawiedliwe zasady życia społecznego,

2) egzystencja zgodna z zasadami etyki protestanckiej z początków kapitalizmu. Metoda druga, popularna wśród ekonomistów i statystyków społecznych, prezentowała kategorię *jakość życia* jako: dobrobyt społeczny związany z badaniami nad konsumpcją dóbr i usług. Z kolei metoda trzecia, preferowana przez socjologię i politykę społeczną, jest wynikiem wysunięcia tak zwanych potrzeb socjalnych oraz sposobów i stopnia ich zaspokojenia. I wreszcie metoda czwarta jest zogniskowana na problemach, których przyczyną jest pragnienie wpływania na elementy wytyczające bieg ludzkiego życia oraz wartościujące życie. Jakość życia w tej metodzie jest kategorią symboliczną nie dającą się zoperacjonalizować i zastosować w badaniach empirycznych. (zob. także: Wnuk, Marcinkowski, 2012).

Jakość życia – według Janusza Czapińskiego – „bywa operacjonalizowana na wiele sposobów. Generalnie wyróżnić można wskaźniki obiektywne i wskaźniki subiektywne. Wskaźniki obiektywne obejmują warunki życia zbiorowości lub warunki życia poszczególnych osób odniesione do społecznie uzgodnionych kryteriów wartościowania: dobre – złe, lepsze – gorsze, pożądane – niepożądane, pozytywne – negatywne. (...) W ujęciu subiektywnym jakość życia odnosi się do miar subiektywnych: indywidualnych kryteriów wartościowania. Obejmuje oceny życia i poszczególnych jego aspektów, doświadczane indywidualnie wydarzenia stresowe i problemy z adaptacją psychiczną, system wartości oraz inne cechy osobowości warunkujące postawę wobec życia, aktywność życiową i zdolność przystosowania się do zmiany społecznej” (Czapiński, 2001, s. 54).

Jakość życia w socjologii – według Janusza Czapińskiego (2001, s. 8) – obejmuje: (1) ogólny dobrostan psychiczny, (2) zadowolenie z poszczególnych dziedzin i aspektów życia, w tym – zadowolenie z rozmaitych relacji interpersonalnych, (3) ocenę materialnego poziomu życia, (4) różne rodzaje stresu życiowego, (5) strategie radzenia sobie ze stresem, (6) ocenę relacji ze służbą zdrowia, (7) opinie na temat nowego systemu emerytalno – rentowego, (8) opinie na temat reformy administracji publicznej, (9) ocenę wsparcia społecznego, (10) ogólną ocenę procesu transformacji i jego wpływu na własne życie [danej] osoby, a wreszcie i (11) system wartości i inne zmienne osobowościowe oraz indywidualne zachowania i nawyki (w tym – praktyki religijne).

Z tą wizją jakość życia w teoretycznej refleksji Czapińskiego (2001, s. 8) można by z pewnością polemizować, jednak polemika nie jest problemem zasadniczym moich rozważań.

Podsumowując niniejsze rozważania, dodam, że kategoria jakość życia w ekonomii przeżywa wyraźny kryzys naukowy, co potwierdza znikoma liczba studiów oraz monografii na ten temat w naukach ekonomicznych, wydanych w ostatnich latach.

2.2. Fenomen *jakość życia* w kręgu zainteresowań psychologii

W psychologii pojęcie *jakość życia* zostało zapożyczone zapewne z filozofii: z kręgu pytań o determinanty szczęścia, o sens ludzkiego życia, o godność i wyjątkowość człowieka. Wydarzeniem przełomowym dla rozwoju badań nad jakością życia w kręgu psychologii okazał się – jak słusznie stwierdzają Marcin Wnuk oraz Jerzy T. Marcinkowski (2012, s. 23) „projekt badawczy zainicjowany w 1971 roku przez Angusa Campbella, którego efektem było wprowadzenie analogicznych do ekonomicznych wskaźników egzystencji ludzkiej dotyczących psychologicznych aspektów funkcjonowania człowieka”. Campbell, używając klasycznych dla badań ekonomicznych – miar ilościowych w odniesieniu do większej społeczności, ocenił dość precyzyjnie zmiany w sferze psychologicznej jego respondentów. Dowiódł, że w pomiarze zadowolenia z życia – „wskaźniki opisujące warunki życia nie mogą zastępować wskaźników odnoszących się do doświadczeń” (Wnuk, Marcinkowski, 2012, s. 23). Związek pomiędzy obiektywnymi warunkami życia a zadowoleniem z życia okazał się więc niejednoznaczny, co potwierdzało prawdę, że „wraz ze wzrostem obiektywnych warunków życia nie zawsze idzie w parze subiektywne odczucie zadowolenia czy szczęścia” (ibidem, s. 23). Campbell tłumaczył oraz interpretował ten istotny fakt w taki sposób: „obiektywne warunki życia oddziałują na zadowolenie człowieka w takim stopniu, w jakim mogą determinować jego doświadczenie życia” (Wnuk, Marcinkowski, 2012, s. 23; zobacz: Kowalik, 1995, ss. 75 – 85).

Aczkolwiek Angus Cambell nie był ojcem badań naukowych związanych z pomiarem subiektywnego stopnia zadowolenia z życia, jednak popularność metody badawczej zastosowana przez niego do analizy kategorii *jakość życia* spowodowała dynamiczny rozwój

badan nad tą kategorią w dziedzinie psychologii i stała się znaczącym przyczynkiem do tego typu pomiarów – w dziedzinie współczesnej medycyny. Zdaniem Campbella (1981), pojęcie *jakość życia* należałoby definiować, uwzględniając stopień satysfakcji między innymi z życia rodzinnego, z życia zawodowego, ze stosunków międzysąsiedzkich, relacji towarzyskich, ze stanu zdrowia, sposobów spędzania czasu wolnego, zdobytego wykształcenia, wykonywanej profesji, czyli w sposób globalny.

Cytowani powyżej Marcin Wnuk oraz Jerzy T. Marcinkowski piszą:

W nurcie naturalistycznym psychologii (pawłowizm, behawioryzm), pojęcie jakości życia występowało sporadycznie, przybliżając psychologię do nauk przyrodniczych i oddzielając ją od problemów życia codziennego. Izolowane fragmenty wiedzy, jakie ze sobą niosła, spowodowały zwrot w kierunku klasycznych kategorii filozoficznych – zapoczątkowany przez psychoanalizę, analizę egzystencjalną Ludwika Binswanger, logoteorię Ludwika Frankla oraz psychologię humanistyczną Abrahama Masłowa. Towarzyszył temu spadek zainteresowania badaniami ilościowymi (podejście *nomotetyczne*) na rzecz badań jakościowych (podejście *idiograficzne*) oraz coraz głębsze dociekania na temat natury ludzkiej, wartości, jakie ze sobą niesie i potrzeb, które ją współtworzą. Jakość życia stała się pojęciem, dzięki któremu można było przywrócić odpowiednie proporcje między tym, co subiektywne, a tym, co obiektywne w życiu ludzi i skierować zainteresowania badaczy na problemy moralne i światopoglądowe człowieka, jego postawy wobec życia i preferowane przezeń systemy wartości. Przejście psychologii z pozycji naturalistycznych w kierunku humanistycznych spowodowało, że zaczęto wnikliwiej zajmować się takimi pojęciami, jak szczęście czy satysfakcja z życia. Najnowszym trendem w psychologii, powstałym na gruncie psychologii humanistycznej, jest tak zwana psychologia pozytywna – obejmująca swoimi zainteresowaniami poszukiwania pozytywnych determinantów szczęścia i zadowolenia z życia w opozycji do negatywnych czynników wpływających na brak satysfakcji z życia, poczucie braku szczęścia i niezadowolającą jakość życia. Zainicjowane badania nad jakością życia, oraz czynnikami ją kształtującymi, kładą nacisk na subiektywne odczucia podmiotu w kontraście do obiektywnych warunków, których optymalny poziom niekoniecznie koresponduje ze wzrostem zadowolenia czy poczuciem szczęścia (Wnuk, Marcinkowski, 2012, s. 24, 25).

Robert A. Cummins (1997, s. 7) uznał, że jakość życia jest „zarówno obiektywna, jak i subiektywna, a każdy z tych aspektów zawiera siedem takich samych zakresów: dobry stan materialny, zdrowie, produktywność, więzi interpersonalne, bezpieczeństwo, społeczność oraz dobry stan emocjonalny. Elementy o charakterze obiektywnym mają miary adekwatne do dobrostanu danej kultury. Natomiast elementy subiektywne to satysfakcja z każdego z wyżej wymienionych zakresów określana przez jednostkę z uwzględnieniem kryterium ważności” [cyt. (za:) Zawisłak, 2006].

Z pewnością warto także wspomnieć, że Robert A. Cummins (2001, s. 100) opracował homeostatyczny model subiektywnej jakości życia, mającej holistyczny wymiar i dynamiczny charakter, wykazując, że determinanty osobowościowe jednostki mają bardziej istotny wpływ na kształt (wartość) jakości życia niżeli determinanty środowiskowe. Inny wybitny znawca problemu jakości życia – Robert Schalock, twórca modelu hierarchicznej natury kategorii jakość życia, pokazanej w nowoczesnych: holistycznym i interkulturowym wymiarach, wykazał, że kategoria ta - *jakość życia* - jest uwarunkowana między innymi przez: dobry lub zły stan emocjonalny danej osoby, jej wielopłaszczyznowy rozwój osobisty, autonomię życia także przez jakość relacji interpersonalnych osoby, poziom integracji społecznej, zakres prawa osoby oraz jej dobry lub zły stan ekonomiczny (materialny) i dobry lub zły stan fizyczny [Schalock, 2000, s. 119]. Schalock stwierdził, że dobry stan emocjonalny osoby i dodatnia (pozytywna) jakość relacji interpersonalnych tej osoby z innymi osobami są najistotniejszymi wskaźnikami dodatniej (pozytywnej) jakości życia [ibidem, s. 122].

Znany polski psycholog środowiskowy Augustyn Bańka (1994) dostrzegał dwa odmienne, a zarazem wzajemnie wykluczające się sposoby rozumienia pojęcia *jakość życia*, stanowiące przeciwstawne krańce tego samego kontinuum: 1) potoczne, niezbyt precyzyjne, a zarazem całościowe rozumienie pojęcia jakości życia, oraz 2) teoretycznie uściślone, a równocześnie cząstkowe rozumienie pojęcia jakości życia.





Personalistyczno – egzystencjalny nurt psychologii zakłada, iż każdy człowiek postrzega swoje istnienie w indywidualny i wyjątkowy dla siebie sposób. Uwzględniając fakt, że człowiek jest istotą wielowymiarową, jakość życia w personalistyczno – egzystencjalnym nurcie psychologii jest opisywana jako zjawisko złożone, zawarte w czterech sferach życia człowieka: biologicznej, społecznej, podmiotowej i metafizycznej. Maria Straś – Romanowska

(1992), przedstawiając swój personalistyczno – egzystencjalny model poczucia jakości życia podkreśliła harmonijność układu sfer osobowych człowieka.

Zdaniem Straś – Romanowskiej, sfery: podmiotowa oraz metafizyczna zaliczają się do wymiaru duchowego osoby – jednostki, z kolei sfera psychofizyczna i sfera psychospołeczna należą do wymiaru naturalistycznego (Straś-Romanowska, 1992).

Poniższa tabela ukazuje personalistyczno – egzystencjalny model poczucia jakości życia autorstwa Marii Straś – Romanowskiej.

Tabela 1. Personalistyczno - egzystencjalny model poczucia jakości życia.

Poczucie jakości życia			
Przystosowanie wewnętrzne		Przystosowanie zewnętrzne	
Psychofizyczne	Podmiotowe	Psychospołeczne	Egzystencjalne
Dobrostan biologiczny (zdrowie, kondycja)	Samorealizacja (osiąganie własnych celów, realizacja zainteresowań, pasji)	Spełnianie wymagań otoczenia (nabywanie kompetencji)	Rozwój duchowy
Zaspokajanie potrzeb biologicznych	Samoakceptacja	Relacje z ludźmi	Akceptacja absolutnych wartości
Życie w zgodzie z organizmem  <i>Doświadczenie przyjemności</i>	Życie w zgodzie z sobą (bycie autentycznym)  <i>Doświadczenie radości istnienia</i>	Życie w zgodzie z otoczeniem społecznym (bycie potrzebnym)  <i>Doświadczenie satysfakcji</i>	Życie w zgodzie z wartościami, sumieniem (bycie odpowiedzialnym moralnie)  <i>Doświadczenie sensu życia</i>

źródło: Straś – Romanowska (2003), *Jakość życia – wielki temat psychologii*, Wrocław.

Anna Oleszkowicz (zob.: Oleszkowicz & Wieczorek – Małecka, 2011), współautorka *Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia*, uważa, iż poczucie jakości życia to doświadczane

zadowolenie, które wynika z subiektywnej oceny stopnia zaspokojenia potrzeb i sposobu życia w następujących sferach: psychofizycznej, psychospołecznej, podmiotowej i metafizycznej. Zdaniem Elżbiety Kasprzak i Romulda Derbisa (1999) warunkiem poczucia wysokiej jakości życia nie jest zaspokojenie wszystkich potrzeb życiowych. Czynniki obiektywne nie stanowią bowiem o zadowoleniu z życia – w sposób bezpośredni, ale, wyznaczając percepcję tej rzeczywistości, wpływają w pewnym zakresie na poziom zadowolenia z egzystencji.

Teoretyczne refleksje nad kategorią *jakość życia* w aspekcie psychologicznym podejmowali Richard M. Ryan, Edward L. Deci i Veronika Huta. Zarówno ich refleksje, jak i przede wszystkim ich badania empiryczne były inspirowane – teorią autodeterminacji (Ryan, Deci, 2001; Ryan, Deci, 2002 oraz Ryan, Huta, Deci, 2008). Uczni ci stwierdzili między innymi, że harmonijny bilans między pozytywnymi i negatywnymi emocjami, które człowiek doświadcza w określonym czasie, a także poczucie spełnienia życiowego (dobry stan zdrowia psychicznego lub: stopień samorealizacji potencjału rozwojowego) są fundamentem dla oceny jakości życia (zob.: Ryan, Deci, 2001). Nadto Ryan i Deci (2002) uważają, że zwiększenie poczucia jakości życia oraz poprawa komfortu w życiu stanowi jeden z ważniejszych celów w życiu jednostki.

W tym miejscu warto wspomnieć istotne badania empiryczne dotyczące poczucia jakości życia, które były podejmowane przez psychologów w ostatnich latach. Dla większości badaczy fascynującym problemem badawczym jest próba znalezienia odpowiedzi na pytania: „czy cechy osobowości danej osoby – jednostki mają wpływ na jej poczucie jakości życia?” oraz: „czy istnieją związki pomiędzy poczuciem jakości życia a cechami osobowości jednostki?”.

Podjmując obecnie próbę prezentacji fenomenu *jakość życia* i *poczucia jakości życia* w badaniach empirycznych psychologów, stwierdzam – za Jakubem Trzebiatowskim (2011, s. 29), że „badacze starają się poddawać swoistej konceptualizacji owo pojęcie, biorąc pod uwagę przede wszystkim kontekst jego użycia oraz cel prowadzonych przez siebie badań”.

Poczucie jakości życia a ekstrawersja

Badania podjęte przez Eda Dienera i Zespół (1992) nad subiektywnym poczuciem jakości życia, wykazały to, że ekstrawersja koreluje z dobrostanem emocjonalnym. W tych badaniach podjęto próbę odpowiedzi na pytania: „czy ekstrawertycy określają poziom poczucia jakości życia przy uwzględnieniu czynnika społecznego – środowiska ich egzystencji (w związku z „niespołecznym” środowiskiem ich życia).

Badania Eda Dienera i jego Zespołu (1992) wykazały, że ekstrawertycy wydają się być bardziej szczęśliwi niż przeciętna statystyczna populacja, niezależnie od poziomu ich relacji społecznych. Przy okazji odkryto również, że ekstrawertycy pracują w zawodach społecznych istotnie częściej, co z pewnością pozytywnie służy ich pacjentom (Diener, 1992).

W Polsce podobne badania prowadziły Urszula Dębska i Kalina Komorowska (2007), próbując odpowiedzieć na pytanie: „czy istnieje związek między niskim / wysokim poziomem poczucia jakości życia a cechami podmiotowymi?”. Na podstawie analizy wyników swoich badań, ich autorki twierdzą, że wynik poczucia jakości życia koreluje umiarkowanie dodatnio z ekstrawertycznością oraz sumiennością, a równocześnie koreluje umiarkowanie ujemnie z neurotycznością. Z kolei wynik poczucia jakości życia koreluje słabo z ugodowością oraz otwartością. Badania Dębskiej i Komorowskiej wykazały to, że jakość egzystencji (ściślej: poziom poczucia jakości życia) jest w pewien sposób zależna od cech osobowościowych danej osoby – jednostki, a nasilenie określonych cech pomaga cieszyć się bardziej lub mniej z życia (Dębska, Komorowska, 2007).

Poczucie jakości życia a machiawelizm

Irena Pilch (2005) podjęła badania, których celem było określenie związku pomiędzy poczuciem jakości życia (pojmowanym jako zadowolenie z życia oraz z jego poszczególnych sfer) a machiawelizmem wyrażającym postawę egzystencjalną charakteryzującą się cynizmem, brakiem skrupułów oraz wrogością w stosunku do innych osób. Do określenia poczucia jakości życia, Pilch zastosowała następujące instrumentarium (narzędzia) badawcze: *Drabinka Centrila*, *Satysfakcje cząstkowe*, *Skala Depresji Becka*. Do oceny machiawelizmu

użyła Skali MACH IV. Pilch podjęła także próbę określenia hierarchii sfer życia, które są źródłem satysfakcji życiowej dla machiawelistów i nie-machiawelistów. Jej badania potwierdziły związek machiawelizmu z poczuciem jakości życia, ale na pytanie o różnice w hierarchii sfer życia dla machiawelistów i niemachiawelistów uzyskała przeczącą odpowiedź, co znaczy, że obszary życia związane z przyjacielskimi i bliskimi relacjami interpersonalnymi są tak samo satysfakcjonujące i ważne zarówno dla pierwszej, jak i również dla drugiej grupy badanych osób (Pilch, 2005).

Poczucie jakości życia a cechy osobowościowe i poczucie koherencji

Urszula Dębska i Kalina Komorowska (2007), badając jakość życia w kontekście uwarunkowań osobowościowych, zbadały także związek między niskim / wysokim poziomem poczucia jakości życia a poczuciem koherencji. W swoich badaniach, autorki badań uwzględniły cechy osobowościowe uwarunkowane rozwojowo. Do badań zastosowały trzy kwestionariusze: *Poczucia Jakości Życia* Straś – Romanowskiej, Oleszkowicz i Frąckowiaka, *Orientacji Życiowej* Antonovsky'ego oraz *Inwentarz Osobowości* (NEO-FFI).

Na podstawie analizy wyników ustalono wskaźnik charakteryzujący ogólne poczucie jakości życia, koherencję i cechy osobowości oraz wskaźniki do innych sfer funkcjonowania osoby – jednostki. Dla grupy osób badanych obliczono wskaźnik korelacji *r-Pearsona*. Wyniki badań Dębskiej i Komorowskiej (2007) ukazały występowanie dość istotnej relacji pomiędzy cechami osobowości i poczuciem koherencji a poczuciem jakości życia.

Subiektywna jakość życia a poczucie własnej wartości

Meera Padhy, Suvashisa Rana, Manisha Mishra (2011) podjęli próbę zbadania korelacji pomiędzy subiektywnym poczuciem jakości życia a poczuciem własnej wartości oraz osiągnięciami akademickimi i płcią osób badanych. Do badania zastosowano następujące narzędzia – skale badawcze: *Self-Esteem Inventory* (SEI), *Subjective Wellbeing Scale* (SWS) oraz *Arkusz demograficzny*. Ich badanie ukazało, że w przypadku wszystkich uczestników poczucie własnej wartości było istotnie skorelowane z subiektywnym poczuciem jakości

życia. Oznacza to, że osoby, które zgłaszały większe poczucie własnej wartości charakteryzowały się też wyższym poczuciem jakości życia. Zarówno w przypadku mężczyzn, jak i w przypadku kobiet poczucie własnej wartości okazało się istotnie związane z poczuciem jakości życia. U mężczyzn tak samo jak u kobiet, gdy wzrasta poczucie własnej wartości, proporcjonalnie zwiększa się poczucie jakości życia (Padhy, Rana, Mishra, 2011).

Poczucie jakości życia a uznawane wartości

Richard M. Ryan, Veronika Huta i Edward L. Deci (2008) w swoich badaniach śledzili relację między subiektywnym poczuciem jakości życia a cechami osobowości oraz uznawanymi wartościami. Autorzy badania zastosowali *Skalę Wartości Schwartz* (SVS) wyszczególniającą dziesięć typów wartości, którymi są: przystosowanie, tradycja, życzliwość, uniwersalizm, samo-kierowanie, stymulacja, hedonizm, osiągnięcia, władza i bezpieczeństwo. Do oceny jakości życia zastosowano *Skalę Psychologicznej Jakości Życia* (Ryff, 1989). Wyniki badań potwierdziły korelację uznawanymi wartościami a poczuciem jakości życia osób poddanych badaniu.

Zaprezentowane badania wykazały istnienie relacji między 1) cechami osobowości oraz poczuciem koherencji, 2) poczuciem własnej wartości, a także 3) uznawanymi wartościami a poczuciem jakości życia osób poddanych badaniom. Wyniki badań moim zdaniem mają szczególną wartość dla praktyki edukacyjnej.

Zainteresowanie przedstawicieli różnych dyscyplin nauki problematyką jakości życia wynika zapewne z zainteresowania badaczy problematami moralnymi oraz światopoglądowymi współczesnego człowieka, jego postawą wobec istnienia i uznawanymi przez niego wartościami. Możliwość kształtowania wizerunku wysokiej jakości życia w procesach szkolnej edukacji, być może, ma również wpływ na rozwój badań nad jakością życia w aspekcie pedagogicznym (zob. Wnuk, Marcinkowski, 2012, s. 22).

Cytowani powyżej Marcin Wnuk i Jerzy T. Marcinkowski piszą:

Większość ludzi ma przeświadczenie o tym, że zdobycie dóbr, które są właściwe dla wysokiej jakości życia i dobrego społeczeństwa, uczyni ich bardziej szczęśliwymi. Gdyby tak było, to dla poprawy jakości życia wystarczyłoby stworzyć optymalne warunki materialne, dowodząc, że każdego człowieka można zredukować do wymiarów materializmu i ekonomizmu, a zamożność byłaby głównym predykatorem szczęścia i wysokiej jakości życia. A przecież holistyczne koncepcje człowieka uwzględniają, oprócz sfery fizycznej, obecność wymiaru psychicznego i wymiaru duchowego jako wymiarów konstytuujących każdą integralną osobę – jednostkę (zob. Wnuk, Marcinkowski, 2012, s. 22).

I trafnie również stwierdzają:

Jakość życia jest uwikłana w wartości, ma z nimi związek, z pewnych wartości wynika. Jest pojęciem aksjologicznym i można spróbować opisywać ją przy pomocy terminologii aksjologicznej. Świat wartości przynależy do sfery duchowej człowieka, która stanowi o jego indywidualności i jest z natury rzeczy subiektywna. Nie uwzględnienie tej kwestii w rozważaniach nad jakością życia byłoby przejawem redukcjonizmu i całkowitym spłyceciem ludzkiego bytu do funkcji przynależnych światu zwierząt.

3. Czynniki warunkujące poczucie sensu życia

3.1. Osobowościowe aspekty kategorii *sens życia i poczucia sensu życia*

Wydaje się, że osobowość człowieka ma również wpływ na kształtowanie jego sensu życia i na poczucie sensu życia, aczkolwiek wpływ osobowości jest z pewnością mniejszy niż wpływ kultury grupy, do której osoba przynależy. Przez osobowość - w kontekście relacji: osobowość – sens życia / poczucie sensu życia, można by rozumieć: ogół cech psychicznych osoby, mających istotny wpływ na całokształt stanów oraz procesów psychicznych typowych dla niej, a zarazem kształtujących zasadnicze relacje tej osoby z jej środowiskiem, w którym ona egzystuje.

Niniejsze określenie osobowości wymaga wyjaśnienia. Po pierwsze: należy mieć świadomość, że wszystkie osoby – zawsze i wszędzie funkcjonowały w jakimś środowisku społecznym, które – co należy podkreślić – jest mniej lub więcej kulturowo zdeterminowane. Sens życia zależy, w pewnym zakresie – i od płci, która również jest kulturowo zdeterminowana. Po drugie: stany i procesy psychiczne osoby są uformowane pod wpływem środowiska społecznego, które ma znaczący i dominujący wpływ na proces wychowania danej osoby, zwłaszcza w okresie dzieciństwa. Tym środowiskiem jest przede wszystkim – rodzina, a w mniejszym zakresie – środowisko przedszkolne i środowisko szkolne. Stąd sens życia konkretnej osoby jest zazwyczaj podobny do sensu życia innych osób należących do tegoż środowiska społecznego.

Przy okazji, każde środowisko społeczne, każda społeczność wybiera i akceptuje pewne wartości egzystencjalne, które także mają wpływ na określenie sensu życia. I w związku z tym rodzi się pytanie: czy należy dane środowisko społeczne, daną społeczność interpretować jako grupę ludzi, która posiada jedną dominującą hierarchię, jeden dominujący krąg wartości, czy też jako grupę ludzi, mającą kilka różnych kręgów wartości?

Nie jest to, oczywiście, pytanie, które wymaga koniecznie odpowiedzi na nie - w tym miejscu. Ale warto o tym pytaniu pamiętać. Natomiast należy wiedzieć, że ludzie – członkowie danego środowiska społecznego, danego społeczeństwa zazwyczaj akceptują te same, wspólne wartości (jak na przykład: bezpieczeństwo egzystencjalne, miłość, podejmowanie rozmaitych aktywności dla dobra innych osób lub wspólnoty, praca, zdrowie),

przyjmują identyczne postawy egzystencjalne oraz podzielają takie same poglądy (na przykład na temat: bez-interesowności ludzkich działań, humanitarnej postawy egzystencjalnej, wiary / ateizmu, wierności małżeńskiej i in.).

W ostatnich latach podjęto kilkakrotnie badania nad jakością życia i nad sensem życia w kontekście osobowościowym. Przykładowo, Urszula Dębska i Kalina Komorowska (2007), badając problematykę jakości życia w kontekście uwarunkowań osobowościowych, zbadały związek jakości życia (sensu życia) z poczuciem koherencji. Z kolei Rebecca J. Schlegel, Joshua A. Hicks, Jamie Arndt oraz Laura A. King (2009) przeprowadzili badanie dotyczące relacji pomiędzy dostępnością obrazu siebie a sensem życia, przyjmując założenie, iż prawdziwe „Ja” jest istotnym źródłem sensu życia. To badanie składało się z pięciu etapów. W każdym z nich osoby badane identyfikowały cechy osobowościowe, które opisywały ich prawdziwe „Ja”. Metody badawcze zastosowane w tym badaniu to: *Lista prawdziwego i aktualnego obrazu siebie* autorstwa Johna A. Bargh’a (2002), zawierająca 60 pozytywnych, negatywnych i neutralnych cech osobowościowych; *MLQ (Meaning in Life Questionnaire)* autorstwa Michaela F. Stegera i współpracowników, badający *sens życia aktualny* i *sens życia poszukiwany* oraz *BPNS (Basic Psychological Needs Scale)* autorstwa Marylene Gagne (2003), składającą się – z 21 itemów. Wyniki badania potwierdziły przyjętą hipotezę: prawdziwe „Ja” odgrywa istotną funkcję przy ocenie doświadczenia sensu życia. Im większa jest dostępność prawdziwego „Ja”, tym wyższe jest i poczucie sensu życia. Konkluzją tego badania może być stwierdzenie, iż bycie w relacji ze swoim prawdziwym „Ja” jest źródłem doświadczenia sensu swojego życia (R. J. Schlegel, J. A. Hicks, J. Arndt, L. A. King, 2009, ss. 486 – 487).

Ten sam zespół Rebecca J. Schlegel, Joshua A. Hicks, Laura A. King oraz Jamie Arndt (2011) w swoim następnym badaniu ponownie wykazał współzależność pomiędzy osobowością danego człowieka a określeniem jego sensu życia i zwłaszcza poczuciem sensu życia tejże osoby.

Do kręgu badań nad jakością życia a pośrednio i nad sensem życia w aspekcie osobowościowym można zaliczyć badanie Stanisława Głaza (2007) dotyczące relacji pomiędzy poczuciem sensu życia a preferencją wartości ostatecznych. Podejmując swoje badanie, Głaz sformułował następujące pytania badawcze:

- 1) Czy płeć różnicuje preferencje wartości ostatecznych i poczucie sensu życia singli oraz osób żyjących w stałym związku małżeńskim?, oraz:
- 2) Czy przynależność do danej grupy społecznej różnicuje przyjmowaną preferencję wartości ostatecznych i poczucie sensu życia singli oraz osób żyjących się w stałym związku małżeńskim? (S. Głaz, 2007, s. 159).

Wyniki tego badania pozwoliły sformułować następujące wnioski:

- 1) kobiety prezentują wyższe poczucie sensu życia niżeli mężczyźni.
 - 2) Osoby będące w związku małżeńskim, mają większe poczucie sensu życia niżeli single.
 - 3) Najwyższe poczucie sensu życia mają kobiety single, natomiast najniższym poczuciem sensu życia charakteryzują się mężczyźni single (ibidem, s. 166). Ponadto badanie Stanisława Głaza pokazało, że
- 1) u osób będących w stałym związku małżeńskim – mądrość ma dość istotny wpływ na poczucie sensu życia, a szacunek do siebie samego wpływa na świadomość celów życiowych,
 - 2) u singli znaczący wpływ na poczucie sensu życia mają: mądrość, szacunek do siebie samego, a także – życie pełne wrażeń oraz wolność osobista (ibidem, s. 167).

Oczywiście, do wyników wspomnianych badań należy podejść z właściwym dystansem. Wydaje się, że istota sensu życia i określenie sensu życia – bądź doraźnego, bądź ostatecznego są zależne również i od doświadczenia egzystencjalnego osoby – jednostki, które jest inspirowane z rozmaitych jej interakcji ze środowiskiem. Mimo tej istotnej hipotezy, warto mieć świadomość, że interpretacja sytuacji egzystencjalnej dokonana przez kobietę może doprowadzić do biegunowo innej wizji życia i jego sensu niż interpretacja tej sytuacji egzystencjalnej dokonana przez mężczyznę. Także i doświadczenie egzystencjalne osoby inteligentnej i osoby o niskim ilorazie inteligencji albo osoby zdrowej i osoby chorej (nawet i osób o jednakowym poziomie inteligencji) mogą prowadzić do odmiennych wizji sensu życia i dają odmienne poczucie sensu życia. Jednakże osoby o rozmaitych typach osobowości również mogą odnaleźć taki sam sens swojego życia.

Można więc z tej powyższej refleksji wyprowadzić istotną konkluzję, że czynniki osobowościowe aczkolwiek mają wpływ na określenie sensu życia osoby – jednostki, nie są jedynymi elementami wpływającymi na przebieg życia i jego sens. Są one bowiem jednym

spośród wielu czynników wpływających i na znalezienie sensu życia, i na poczucie sensu życia.

3.2. Kulturowe aspekty kategorii *sens życia i poczucia sensu życia*

Wydaje się, że zarówno kategoria sens życia, jak i poczucie sensu życia – tak w odniesieniu do pojedynczej osoby – jednostki, jak i w odniesieniu do społeczności lokalnej lub społeczeństwa mają ścisłe więzi z kulturą danej osoby – jednostki, jak także z kulturą danej społeczności lokalnej czy danego społeczeństwa. Jest wysoce prawdopodobne, że kultura człowieka, a zwłaszcza jego obyczaje, zwyczaje, postawa egzystencjalna oraz hierarchia uznawanych wartości inspirują obraz jego sensu życia. Spróbuję więc w tym miejscu określić to niejednoznaczne pojęcie.

Jerzy Szacki (2003, s. 181) stwierdził: W nauce sformułowano wiele definicji kultury, żadna z nich nie zyskała jednak powszechnego uznania. Niektórzy badacze terminem kultura obejmują to, co w zachowaniu i wyposażaniu członków społeczeństw ludzkich stanowi rezultat ich zbiorowej działalności, inni – tylko jego część.

Z kolei Stanisław Kowalczyk (2004, kol. 188, 189) pisał: Pojęcie kultury jest kategorią interdyscyplinarną różnie rozumianą i opisywaną w poszczególnych naukach; antropologia kulturowa ujmuje kulturę głównie jako odpowiedź na psychiczne i utylitarne potrzeby człowieka, zaś wtórnie jako realizację wyższych wartości; (...) socjologia kultury akcentuje jej funkcję symboliczną – komunikacyjną i aksjologiczną; niektórzy socjologowie podkreślają w niej rolę wartości osobowych; etnologia, socjologia i historia zasadniczo nie wypowiadają się na temat ontologicznych podstaw kultury w odróżnieniu od filozofii, interpretującej ją w całej różnorodności.

Jak widać, każda dyscyplina naukowa proponuje własną wizję analizowanej kategorii, a poszczególni uczeni, przedstawiciele rozmaitych dyscyplin i subdyscyplin nauki często przedstawiają swoje subiektywne definicje tego fenomenu.

Oryginalne ale zarazem i dyskusyjne stanowisko wobec kultury przyjął Łukasz Suwaj (2007, s. 152), pisząc ...mimo że kultura jest, jak sędzę, przeznaczona *Homo sapiens*, nie leży ona w jego naturze. Stanowi jedynie „spoiwo” łączące swoiste indywiduum, jakim jest każdy człowiek, z resztą ludzkości, której jest on nieodłączną częścią.

Richard Allan Shweder (2003, s. 256) zaproponował następujące określenie kultury, które będzie przydatne dla moich rozważań: Kultura to zbiór właściwych dla społeczności koncepcji prawdy, dobra, piękna i efektywności, przekazywanych w procesach socjalizacji i wychowania, przejawiających się w stylach życia jej uczestników.

Z wielu innych definicji kultury wybieram do potrzeb moich rozważań oryginalne i trafne określenie tego fenomenu autorstwa Josepha Ratzingera (późniejszego Ojca Benedykta XVI): Kultura jest wytworzoną – w procesie rozwoju historycznego określonej społeczności – formą odbicia sumarycznego wyniku poziomu poznania Wszechświata i kręgu wartości kształtujących sposób życia każdego członka tej wspólnoty (Ratzinger, 2004, s. 50).

Należy jednak do tych dwóch definicji fenomenu kultura uczynić zastrzeżenie, że podobna tożsamość kulturowa i podobny styl życia każdego członka wspólnoty kulturowej są nierealne, gdyż każda osoba – przy uwzględnieniu jej własnej osobowości i jej własnych doświadczeń egzystencjalnych – ma swoją własną kulturę.

Wojciech Świątkiewicz [2010] trafnie zauważył, że „Kultury są w istocie rzeczy różnymi odpowiedziami na pytanie o sens osobistej egzystencji” [W. Świątkiewicz, 2010, ss. 3, 4].

Ponadto Świątkiewicz [2010] stwierdził, że „w dialektycznym procesie wzajemnych interakcji w procesach socjalizacji i wychowania – człowiek jest przez kulturę modelowany w cechach swoich postaw i sposobach uczestnictwa w rytmach życia społecznego” [zobacz: W. Świątkiewicz, 2010, s. 8]. Ten pogląd Świątkiewicza w kontekście definicji kultury autorstwa Richarda Allana Shwедера (2003) i Josepha Ratzingera (2004) pozwala mi postawić tezę, że kultura danej osoby ma istotny wpływ na określenie przez nią sensu życia i na jej poczucie sensu życia. Można powiedzieć, że i sens życia, i poczucie sensu życia danej osoby mogą i powinny być analizowane i interpretowane w aspekcie kultury danej osoby.

Chociaż wielu badaczy pisze o współczesnej kulturze jako o kulturze globalnej, ale moim zdaniem jest to naukowa utopia ponieważ na przykład fakt, że kilkaset tysięcy polskich nastolatków ogląda te same młodzieżowe TV-kanały, słucha tej samej współczesnej muzyki i chodzi do McDonald's nie oznacza, że wszyscy tak samo albo podobnie postrzegają sens ich życia.

Kultura jest w pewnym sensie formą identyfikacji danej osoby z kręgiem wartości grupy społecznej, do której ta osoba przynależy i obejmuje takie elementy, jak na przykład: język, nauka, religia, sztuka (w szerokim znaczeniu tegoż słowa). Tak więc, kultura jest zjawiskiem społecznym. Ze względu na społeczny aspekt kultura nie może być jednolita w danym społeczeństwie, gdyż żadne społeczeństwo nie jest jednolite. Stąd można mówić o rozmaitych podkulturach czy subkulturach. Zarówno język, jak i także religia oraz system wartości, a również zbiór reguł – obowiązujące w danej grupie społecznej (rodzina, szkoła, społeczność lokalna) oddziałują na każdą osobę – jednostkę, przynależącą do danej grupy społecznej.

Kultura jest także i zjawiskiem psychologicznym, kształtowanym przez osobowość konkretnego człowieka, który może być twórcą dzieła albo odbiorcą dzieła ewentualnie może również być uczestnikiem wydarzenia kulturowego. Także każdy człowiek ma możliwość wyboru aktywności kulturowej (na przykład: lektura książek, odwiedziny muzeum), która jest szczególnie dla niego atrakcyjna. Oczywiście, wybrana przez daną osobę aktywność kulturowa nie musi być aktywnością kulturową dominującą w grupie społecznej, do której osoba przynależy.

Warto zapewne wspomnieć, przy okazji, że współczesna kultura masowa, która jest inspirowana – przez mass-media i multi-media, próbuje tworzyć masową wspólną kulturową, obejmującą globalne idee, globalne wartości czy antywartości, globalne kryteria ocen etycznych, globalne wzorce zachowania itp. Natomiast obecnie pojawił się nowy fenomen kulturowy: kultura typu instant [Z. Melosik, 2000, ss. 150 – 153] oraz towarzyszący mu pośpiech [K. Tucholska, 2009, ss. 130 – 133]. Jak napisał Zbyszko Melosik [2000, s. 151]: „Kapitalnymi egzemplifikacjami kultury typu instant są super-market, telewizyjna stacja MTV, Internet, moda oraz telefon komórkowy”. Trudno powiedzieć, jaki ta kultura ma wpływ na kształtowanie sensu życia i poczucie sensu życia, ale nie można dzisiaj nie dostrzec wpływu tej kultury natychmiastowości na zmiany w zakresie stylu życia i w poziomie jakości życia.

Kultura typu instant – jak to dostrzegł autor tekstu *Kultura „instant” – paradoksy pop-tożsamości* – „prowadzi do daleko idących zmian w stylu życia społeczeństw współczesnych. Powstają styl życia typu instant i tożsamość typu instant, płynna i niestabilna pop-tożsamość. Jest to związane z gwałtownym przyspieszeniem życia, przekształceniem potrzeby

„wewnętrznej harmonii w neurotyczne poszukiwanie nowości i wrażeń oraz orientacją na zintensyfikowaną przyjemność i natychmiastową gratyfikację” [Z. Melosik, 2000, ss. 152, 153]. To z kolei prowadzi do choroby pośpiechu i zapewne do obniżenia poziomu jakości życia.

W tym miejscu wyjaśnię za Tucholską [2009], że ta choroba pośpiechu wyraźnie uwarunkowana kulturowo lub może cywilizacyjnie to „złe samopoczucie wywołane nieustannym poczuciem braku czasu i napięciem, wynikającym z podejmowania prób uporania się z różnego typu zadaniami życiowymi w przyspieszonym tempie” [K. Tucholska, 2009, s. 130].

Zarówno kultura typu instant i styl życia typu instant, jak również i choroba pośpiechu z pewnością nie sprzyjają refleksji nad sensem życia danej osoby. Stąd można by przypuszczać, że dla zwolenników współczesnej kultury typu instant sens ich życia jest płytki: spłycony do realizacji doraźnych obowiązków, a więc jest bezsensem. Przy tym stwierdzeniu, rodzi się pytanie: na ile współczesna kultura typu instant ma wpływ na dynamiczny przyrost chorób psychicznych (zwłaszcza – depresji i schizofrenii) oraz zaburzeń nerwowych? Można uznać, że przyczyną ostrzejszego przebiegu chorób psychicznych w kulturze zachodniej – jak stwierdza Emilia Jaroszevska [2013, s. 74] – „może być szybsze tempo życia (wiążą się z nim takie konsekwencje jak: ciągły pośpiech, napięcie nerwowe, stres, zmęczenie, wypalenie)”. Jeżeli – jak stwierdził psychiatra Louis A. Sass – objawy schizofrenii są „częścią charakteru osoby chorej skonstruowanego na bazie kultury” [por. E. Jaroszevska, 2013, s. 74], to – w tym kontekście – można przyjąć, że, być może, w następnych latach nastąpi dynamiczny przyrost liczby osób cierpiących na schizofrenię.

4. Charakterystyka rozwoju osobowości w okresie dorastania.

Okres dorastania zwany z łac. *adolescere* oznacza wzrastanie ku dojrzałości. Jest to etap intensywnych i zróżnicowanych przemian w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej. Według Havighursta [1981] w okresie adolescencji jednostka powinna wypełnić następujące zadania rozwojowe:

1. zdobycie dojrzałych więzi emocjonalnych z rówieśnikami obu płci;
2. rozwinięcie przez adolescenta roli męskiej lub kobiecej;
3. zaakceptowanie własnego wyglądu zewnętrznego oraz sprawne posługiwanie się ciałem;
4. zdobycie niezależności uczuciowej względem dorosłych;
5. przygotowanie się do roli małżonka oraz funkcjonowania w rodzinie;
6. przygotowanie się do zdobycia niezależności finansowej poprzez karierę zawodową;
7. rozwijanie systemu wartości oraz zasad etycznych;
8. nabywanie oraz rozwijanie zachowań akceptowanych społecznie. (za :Obuchowska, 2000, s. 197).

Jednak, jak stwierdza I Obuchowska [2000], młody człowiek nie zawsze jest w stanie sprostać owym zadaniom.

W niniejszym paragrafie omówię najważniejsze cechy rozwoju adolescenta.

4.1. Rozwój poznawczy

W zakresie rozwoju poznawczego doskonalą się u adolescenta funkcje poznawcze, takie jak spostrzeganie, pamięć, uwaga, wyobrażenia, uczenie się, myślenie, rozumowanie, tworzenie pojęć. Według J. Piageta [1972, 1981a] rozwój poznawczy w okresie dorastania zmierza do uzyskania myślenia operacyjnego, na które składają się operacje konkretne

i formalne. W tym okresie rozwoju młodzież jest zdolna w sposób samodzielny i refleksyjny wyprowadzać konkluzje. Następuje rozwój świadomości i autorefleksji. U adolescenta można zaobserwować zmiany w zakresie: wiedzy proceduralnej, wiedzy deklaratywnej i wiedzy konceptualnej. Dorastająca młodzież staje się coraz lepszym obserwatorem własnego umysłu, potrafi dokonywać tzw. monitoringu kognitywnego [I. Obuchowska 2000, s.174]. Dzięki temu staje się zdolna do podejmowania własnych wyborów, rozwijania swoich zainteresowań i wytyczania celów życiowych. Istotny jest w tym okresie wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na rozwój poznawczy. Wśród czynników zewnętrznych ogromne znaczenie ma środowisko kulturowe i społeczne, w którym wzrasta młody człowiek.

4.2. Rozwój psychospołeczny

Okres dojrzewania charakteryzuje się bardziej aktywnym życiem społecznym, nawiązywaniem relacji interpersonalnych. Młodzież wnikliwie obserwuje i krytycznie ocenia zachowania innych osób. W tym okresie zawiązują się przyjaźnie i bliskie kontakty, chętniej rozmawiają ze starszymi osobami na tematy osobiste, jednak podejście do ludzi czasem się zmienia. W kontaktach z innymi można zauważyć, iż młodzi ludzie stają się pewniejsi siebie, bardziej otwarci na krytykę. Obuchowska [2009] podkreśla, że młodzież charakteryzuje się różnymi typami orientacji społecznej. Są to: konformizm, autorytaryzm, patriotyzm, optymizm, orientacja proreformatorska, poczucie anomii, lęk, poczucie deprawacji, roszczeniowy egalitaryzm, przedsiębiorczy pragmatyzm. Orientacje te mogą mieć znaczenie w tworzeniu przez młodzież obrazu świata.

4.3. Rozwój moralny

W okresie adolescencji młodzież staje się coraz bardziej autonomiczna w podejmowaniu zadań życiowych. Jednym z pierwszych psychologów, którzy zainteresowali się rozwojem moralnym był J. Piaget [1932]. Jego zaś prace zainspirowały L. Kohlberga [1976], który opracował metodę oceniania rozumowania moralnego (odpowiadanie na pytania dotyczące dylematów moralnych). Na podstawie swoich badań wskazał trzy (uniwersalne i niezmiennie) główne poziomy rozumowania moralnego: moralność przedkonwencjonalna,

moralność konwencjonalna oraz moralność zasadnicza.

W okresie dorastania i przejścia do stadium operacji formalnych zachodzą ważne zmiany odnośnie rozumowania moralnego [Bee, s. 349]. Jednostka jest zdolna do zaangażowania się w wartości takie, jak: wolność, tolerancja wobec innych ale też „w fazie pozornego cofania się do stadium przedkonwencjonalnej moralności, jednostka kwestionuje społecznie obowiązujący system wartości, preferując relatywistyczne rozumienie wartości” [Harwas-Napierała, Trempała, 2000, s. 225]. Także I. Obuchowska [2005, s.189] powołując się na raporty prezentujące wyniki badań nad młodzieżą wskazuje na coraz większe jej zróżnicowanie, którego przyczyną jest tempo zachodzących przemian. Przemiany zachodzące we współczesnym świecie przyczyniają się u części młodzieży do poczucia zagubienia i odrzucenia dorosłości, jako pożądanego statusu. Zdaniem autorki, zanim w nowych czasach sprawdzą się dawne wartości oraz wytworzą nowe, trwa okres anomii, charakteryzujący się m.in. chaosem moralnym, w którym młodzi ludzie pozbawieni są wyraźnych drogowskazów. Stan ten przyczynia się do poczucia bezradności i opuszczenia. Niemniej, stwierdza się brak dokładnych danych, jakiej części młodzieży dotyczą takie postawy [I. Obuchowska 2005, s. 190].

4.4. Rozwój emocjonalny

W okresie adolescencji system wartości nie jest jeszcze ustalony, dlatego uczucia są ambiwalentne – młody człowiek jednocześnie przeżywa skrajne uczucia np. miłości i nienawiści czy też radości i smutku. W tym okresie pojawiają się pozytywne jak i negatywne uczucia społeczne, takie jak: radość, miłość, ekscytacja czy wstyd, gniew, lęk. Według I. Obuchowskiej [1983] lęki przybierają różne formy i nasilenie np. może pojawiać się lęk przed porażką, przed przyszłością, przed odpowiedzialnością, lęk przed szkołą. W drugiej fazie okresu adolescencji młody człowiek dochodzi do równowagi hormonalnej, co zmienia jego uczucia na bardziej pozytywne. Jednak w dalszym ciągu młody człowiek ma potrzebę poczucia bezpieczeństwa i miłości. Dlatego ważną rolę przypisuje się grupom społecznym, w których ów człowiek przebywa. Zarówno rodzina jak i rówieśnicy a także dziś wszechobecne media w dużym stopniu mogą mieć wpływ na kształtowanie obrazu samego siebie oraz poczucia sensu życia.

4.5. Kształtowanie się poczucia tożsamości

Według koncepcji rozwoju psychospołecznego E. Eriksona [1968] okres adolescencji cechuje rozproszenie ról, które autor nazwał kryzysem tożsamości. W wielu opisach sylwetki rozwojowej adolescenta okres ten utożsamiany jest z potrzebą poszukiwania tożsamości. Poszukiwanie to wiąże się z integracją swojej przeszłości z teraźniejszością i koncepcją przyszłości. Istnieją różne sposoby poszukiwania tożsamości a zdolność do poszukiwania własnej tożsamości bywa u młodzieży w różnym stopniu nasilona. Sposoby poszukiwania tożsamości wg I. Obuchowskiej [1996] przejawiają się w ciągłości istnienia (np. sprawdzanie niezawodności miłości opiekunów) oraz w próbach zmieniania siebie (podejmowanie i realizowanie przyjętych przez siebie postanowień). Młodzież jest bardziej świadoma opinii innych, zwraca uwagę na rozbieżności związane z obrazem samego siebie a postrzeganiem ich osoby przez innych.

W pokonywaniu kryzysu tożsamości dla młodego człowieka istotne jest uzyskanie wsparcia otoczenia społecznego, stworzenia mu warunków do stabilizacji w rodzinie i w społeczeństwie, dostarczenia wyraźnych wzorców identyfikacyjnych zapewniających poczucie stałości i pewności. Zdaniem Eriksona [1968] od tych warunków zależy dalszy rozwój osobowości. Dobre środowisko to takie, które potrafi stworzyć warunki, aby młody człowiek nie unikał przechodzenia przez niełatwy proces poszukiwania własnej tożsamości i umiał zaakceptować gotowe wzorce tożsamości ukształtowane przez społeczeństwo. Niekorzystne wychowawczo środowisko może powodować u młodzieży postawę opozycji w stosunku do przypisywanych ról, co z kolei wg E. Eriksona prowadzi do „mechanizmu negatywnej tożsamości” przejawiającej się poczuciem alienacji i depersonalizacji, które są przeżywane jako wewnętrzna dezorganizacja i pustka. (za: Obuchowska, 2000 s. 184).

K. Obuchowski [1983, 2000] wyróżnił następujące fazy w poszukiwaniu własnej tożsamości związanej z poczuciem sensu życia: (1) fazę identyfikacji, w której młody człowiek identyfikuje się z różnymi osobami; (2) fazę kosmiczną co wiąże się z chaosem, oddzieleniem od rzeczywistości w celu odnalezienia sensu życia; (3) fazę dojrzałego sensu życia, w której człowiek jest w stanie określić samego siebie Jednak faza ta pojawia się dopiero w późnej adolescencji i trwa w dorosłym życiu. [za: Obuchowska, 2000, s.184]. Natomiast faza identyfikacji jest koniecznym etapem w rozwoju tożsamości oraz progiem do wejścia w dorosłość.

Rozdział II

2. Metodologia badań własnych

Eksplikacja

Kolejnym etapem procesu badawczego jest eksplikacja (wyjaśnienie) bądź uszczegółowienie tematu. W procesie eksplikacji przeprowadzono selekcję pytań, poprzez:

- a) kryterium teoretyczne: wybiera się pytania najistotniejsze, centralne oraz takie, w odniesieniu do których możemy sformułować najpewniejsze i najbardziej precyzyjne hipotezy (problem główny, problemy szczegółowe),
- b) kryterium metodologiczne: selekcja pytań według możliwości udzielenia na nie odpowiedzi przy pomocy zastosowania metod i technik badawczych,
- c) kryterium techniczno-organizacyjne: wybór grupy do badań, miejsce i czas badań.

2.1. Cele i problematyka badań własnych

Cele badań własnych nad poczuciem sensu życia u młodzieży:

- Poznawczy – dookreślenie psychologicznych aspektów poczucia sensu i jakości życia młodzieży polskiej i młodzieży amerykańskiej;
- Wyjaśniający – określenie związku pomiędzy poczuciem sensu a poczuciem jakości życia, krajem pochodzenia i płcią badanej młodzieży (poziom poczucia sensu życia określany przy pomocy skal PLT i wybranych skal PJŻ) oraz wyjaśnienie faktu istnienia ew. różnic w poszukiwanym i aktualnym poczuciu sensu życia u osób badanych grup kulturowych.

Problem badawczy

Głównym problemem podjętych przeze mnie badań, jest uzyskanie odpowiedzi na pytanie: Jaki poziom poczucia sensu życia i poczucia jakości życia reprezentuje młodzież polska i młodzież amerykańska?

Pytania szczegółowe:

1. Czy i jakie istnieją różnice w poziomie poczucia sensu życia w różniących się kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży?
2. Jaki poziom poczucia sensu życia w zakresie: celu życia, sensu życia, afirmacji życia, oceny siebie, oceny własnego życia, wolności i odpowiedzialności, stosunku do śmierci i samobójstw reprezentują dwie różniące się kulturowo grupy badanych osób?
 - 2.1. Czy płeć różnicuje poziom poczucia sensu życia oraz jakość życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej?
 - 2.2. Czy w badanej grupie młodzieży amerykańskiej poziom poczucia sensu i jakości życia kobiet różni się w sposób istotny statystycznie od mężczyzn?
 - 2.3. Czy badanej grupie młodzieży polskiej poziom poczucia sensu i jakości życia kobiet różni się w sposób istotny statystycznie od mężczyzn?
3. Jaki poziom jakości życia (w poszczególnych skalach) reprezentują badane grupy młodzieży?
4. Czy i w jakim stopniu poczucie sensu życia jest współzależne z poczuciem jakości życia u badanych grup młodzieży?
5. Czy i jakie różnice występują między poszukiwanym i aktualnym poczuciem sensu życia u badanych grup młodzieży?

2.2. Hipotezy badawcze, zmienne, wskaźniki

Ważnym elementem procesu eksplikacji jest wybór i uzasadnienie stawianych hipotez badawczych. W badaniach empirycznych nad poczuciem sensu życia młodzieży poddano weryfikacji następujące hipotezy:

Hipoteza 1/ Istnieją istotne statystycznie różnice we wskaźnikach poczucia sensu życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej.

Hipoteza 2/ Dwie odmienne kulturowo grupy młodzieży, polskiej i amerykańskiej, prezentują istotnie różne poziomy poczucia sensu życia w zakresie: celu życia, sensu życia, afirmacji życia, oceny siebie, oceny własnego życia, wolności i odpowiedzialności, stosunku do śmierci i samobójstw.

Podhipoteza 2.1. Płeć nie różnicuje poziomu poczucia sensu życia oraz jakości życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej.

Podhipoteza 2.2. W badanej grupie młodzieży polskiej poziom poczucia sensu i jakości życia kobiet nie różni się w sposób istotny statystycznie od mężczyzn.

Podhipoteza 2.3. W badanej grupie młodzieży amerykańskiej poziom poczucia sensu i jakości życia kobiet nie różni się w sposób istotny statystycznie od mężczyzn.

Hipoteza 3/ W poziomie jakości życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży, polskiej i amerykańskiej, istnieją istotne statystycznie różnice.

Hipoteza 4/ W odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej występuje zależność dodatnia pomiędzy poczuciem sensu życia a odczuwaną jakością życia.

Hipoteza 5/ Pomędzy poszukiwanym i aktualnym poczuciem sensu życia u badanych grup młodzieży polskiej i amerykańskiej występują istotne statystycznie różnice.

Operacjonalizacja

Operacjonalizacja to:

- dobór wskaźników, to wyrażenie pojęć i terminów teoretycznych w kategoriach operacyjnych poprzez terminy mające jednoznaczny sens empiryczny oraz
- czynności, jakie należy wykonać, aby poznać opisywane zjawisko.

Operacjonalizacja problematyki badawczej obejmuje następujące czynności:

- a) wybór zbiorowości, w której realizowane były badania__ kryterium: odmiennność kulturowa - młodzież polska i młodzież amerykańska.
- b) wybór zasad, kryteriów i technik analizy wyniku badań.

Zmienne niezależne – płeć i kraj pochodzenia.

Zmienne zależne:

(1) Uogólnione poczucie sensu życia (Wynik ogólny PLT) oraz jego wymiary (wyniki w podskalach PLT):

- **cel życia** - ambicje, ambicje życiowe, konsekwencje w dążeniu do celów;
- **sens życia** – stosunek młodzieży do życia, miejsce badanej młodzieży, jakie przypisuje sobie w świecie, umiejętność refleksji nad sensem życia;
- **afirmacja życia** – w jakim stopniu codzienne obowiązki sprawiają badanej młodzieży satysfakcję, stopień zadowolenia z dotychczasowej egzystencji;
- **ocena siebie** – stopień aktualnego samopoczucia i entuzjazmu życiowego młodzieży.
- **ocena własnego życia** – w jakim stopniu młodzież ocenia swoje dotychczasowe życie jako wartościowe;
- **wolność i odpowiedzialność** – umiejętność kontrolowania własnego życia oraz wolność w dokonywaniu wyborów;
- **stosunek do śmierci i samobójstw** – natężenie częstości występowania myśli samobójczych i myślenia o śmierci.

(2) Wybrane skale psychologicznej jakości życia:

- a. SVS – *Skala subiektywnej witalności*,
- b. MLQ-S – *Skala poszukiwania sensu życia*,
- c. MLQ-P – *Skala aktualnego poczucia sensu życia*,
- d. SWL – *Skala ogólnego poczucia zadowolenia z życia*,
- e. GSE – *Skala uogólnionego poczucia własnej wartości*.

Wskaźniki zmiennych niezależnych:

- kraj/ miejsce zamieszkania: Polska (Kraków), Stany Zjednoczone Ameryki NY, Chicago),
- płeć: dziewczęta, chłopcy.

Wskaźniki zmiennych zależnych:

- poziom poczucia sensu życia badanych,
- poziom jakości życia.

2.3. Charakterystyka zastosowanych narzędzi pomiaru psychologicznego

2.3.1. *Test Poczucia Sensu Życia (PIL) J. Crumbaugh i L.T. Maholicka*

Purpose In Life Test (PIL), w Polsce znany jako *Test Sensu Życia (PLT)* został opracowany przez J. Crumbaugh i L.T. Maholicka w 1964 roku, a na język polski przetłumaczony jest przez Z. Płużek [Popielski, 1987, s.242-247]. W zamierzeniach Autorów opracowane narzędzie w sposób ilościowy ma ukazywać posiadanie lub brak poczucia sensu życia u badanych osób. Autorom chodziło o uchwycenie ilościowego stanu opisanego przez V. Frankla jako frustracja egzystencjonalna, aby stwierdzić, czy istnieje nerwica noogenna. Narzędzie to mierzy natężenie stopnia poczucia sensu życia i różnicuje funkcjonowanie osób na patologiczne i normalne [Crumbaugh i Maholick, 1964, s.200].

Skala PLT składa się z trzech części oznaczonych literami A, B, C. W części A zawartych jest 20 stwierdzeń, a pod każdym z nich cyfry w porządku wzrastającym od 1 do 7 lub w porządku malejącym od 7 do 1. Oznaczają one nasilenie. Cyfra 4 jest neutralna. Osoba badana ustosunkowuje się do treści każdego z 20 stwierdzeń, wybierając jedną z wielkości podanych na skali (w *Instrukcji* podano aby starać się unikać cyfry 4 traktowanej jako neutralnej). Sposób oceniania wykorzystuje techniki Skal szacunkowych – cyfra 1 oznacza optymalne nasilenie braku/dezaprobaty wobec treści stwierdzenia, zaś cyfra 7 oznacza najwyższe natężenie zgodności/aprobaty wobec danego stwierdzenia. Przy poszczególnych twierdzeniach zmienia się kolejność punktowania, celem ograniczenia zjawiska „halo-efektu” i preferencji pozycji.

W niniejszych badaniach zastosowano jedynie część A *Testu Sensu Życia* PLT. Składa się ona z siedmiu skal, a w każdej z nich znajdują się określone twierdzenia.

Skala 1 określa **cel życia** (ambicje życiowe, konsekwencje w dążeniu do celów). W jej skład wchodzi twierdzenia: 3, 4, 7, 8, 20.

Skala 2 określa **sens życia** (stosunek jednostki do życia, miejsce badanego jakie przypisuje sobie w świecie, umiejętność refleksji nad sensem życia i prawdopodobieństwo odnalezienia go). W skład skali wchodzi twierdzenia: 11, 12, 17.

Skala 3 określa **afirmację życia** (określa w jakim stopniu codzienne obowiązki sprawiają satysfakcję jednostce, jej stopień zadowolenia z dotychczasowej egzystencji). W skład tej skali wchodzi twierdzenia: 2, 5, 6, 19.

Skala 4 określa **ocenę siebie** (stopień aktualnego samopoczucia i entuzjazmu życiowego). W skład skali wchodzi twierdzenia: 1, 13.

Skala 5 określa **ocenę własnego życia** (w jakim stopniu jednostka ocenia swoje dotychczasowe życie jako wartościowe). W jej skład wchodzi twierdzenia: 9, 10.

Skala 6 określa **wolność i odpowiedzialność** (umiejętność kontrolowania własnego życia oraz wolność w dokonywaniu wyborów). W skład skali wchodzi twierdzenia: 14, 18.

Skala 7 określa **stosunek do śmierci i samobójstwa** (ujmuje natężenie częstości występowania myśli samobójczych i myślenia o śmierci. W skład tej skali wchodzi twierdzenia: 15, 16.

Osoba badana otacza kółkiem tę cyfrę, która najpełniej określa natężenie jego aprobaty lub dezaprobaty wobec każdego z 20 twierdzeń.

W obliczeniach suma punktów surowych uzyskana przez badanego w tej części skali jest wskaźnikiem natężenia posiadanego przez niego poczucia sensu życia. W badaniach osobowościowo-klinicznych przy jego pomocy określa się poziom natężenia stanu frustracji egzystencjalnej lub zagrożenia nerwicą noogenną.

Dla aktualnie używanej listy twierdzeń przy pomocy „r Persona” wskaźnik rzetelności obliczony wyniósł 0,81, a po korekcie Spearmana-Browna – 0,90 [Popielski, 1987, s. 244].

2.3.2. Skale psychologicznej jakości życia (SPJŻ)

Prezentowane poniżej pięć skal psychologicznej jakości życia zostały wybrane, przetłumaczone i opracowane przez Z. Uchnasta (2007).

a) *Skala subiektywnej witalności (SVS)* R. Ryana i C. Fredericka (1997).

Skala składa się z 7 itemów i ma dwie wersje. Jedna służy do pomiaru poczucia witalności jako stanu, druga do pomiaru witalności jako cechy.

b) *Skale Kwestionariusza poczucia sensu życia (MLQ)*, M.F. Stegera, P. Fraizer, Sh. Oishi i M. Kalera (2006).

Autorzy *Kwestionariusza Poczucia Sensu Życia (MLQ)*, wychodząc z założeń psychologii humanistycznej i pozytywnej, uznali poczucie sensu życia za jeden z ważnych predyktorów dobrej jakości życia i rozwoju. Kwestionariusz ten składa się z dwóch skal: MLQ-P (*Presence*) oraz MLQ-S (*Search*).

- MLQ-P - to miara aktualnego poczucia sensu życia, poczucia własnej wartości, optymizmu oraz zadowolenia z życia;
- MLQ-S – to miara potrzeby poszukiwania sensu życia, która może wynikać z jego braku i związanych z tym stanem przeżywanych frustracji, bądź też może stanowić miarę poszukiwania sensu, motywowaną naturalną potrzebą zgłębiania oraz poszerzania zakresu sensu własnego życia.

Każdej ze skal odpowiada pięć itemów, ocenianych na siedmiostopniowej skali. Skale te mają wysoki wskaźnik wewnętrznej spójności (MLQ-P $\alpha = .82$, MLQ-S $\alpha = .87$). Skala MLQ-P wysoko koreluje z PIL Crumbaugh'a i Maholicka oraz skalami mierzącymi zadowolenie z życia, optymizm i skalami własnej wartości; jest miarą aktualnego poczucia sensu życia, poczucia własnej wartości, optymizmu życiowego i zadowolenia z życia. Natomiast skala MLQ-S negatywnie koreluje ze wskaźnikami w/w wymiarów dobrego funkcjonowania, jest miarą potrzeby poszukiwania sensu życia, która może wynikać zarówno z braku sensu życia i przeżywanych frustracji w tym względzie a może też być motywowane potrzebą pogłębiania czy poszerzania zakresu sensu własnego życia, jeśli osiągnany jest wysoki wynik zarówno w skali P jak i w skali S.

c) *Skala ogólnego poczucia zadowolenia z życia (SWL)* E. Dinnery, R. Emmons, R. Larsena i Sh. Griffina (1985)

Skala ta składa się z 5 itemów, ma wysokie wskaźniki diagnostyki psychometrycznej, wysoko koreluje z innymi narzędziami pomiaru subiektywnego poczucia dobrostanu i specyficznymi dla niego cechami osobowości: wysoko koreluje ze wskaźnikami poczucia własnej wartości ($r = .54$), z neurotycznością ($r = -.48$), z towarzyskością ($r = .20$), itd.

d) *Skala uogólnionego poczucia własnej wartości (GSE)* E. O'Briena i S. Epsteina (1988).

Jako miarę uogólnionego poczucia własnej wartości (Global Self-esteem, GSE) przyjęto wynik ogólny Wielowymiarowego kwestionariusza poczucia własnej wartości (MSEI) O'Briena i Epsteina. Wykorzystana w niniejszym programie badań Skala ***uogólnionego poczucia własnej wartości*** (GSE) składa się z 10 itemów. Właściwości psychometryczne tej skali są wysokie: wskaźnik rzetelności określony techniką test-retest (1 miesiąc): .87; wskaźnik wewnętrznej spójności (alfa): .90.

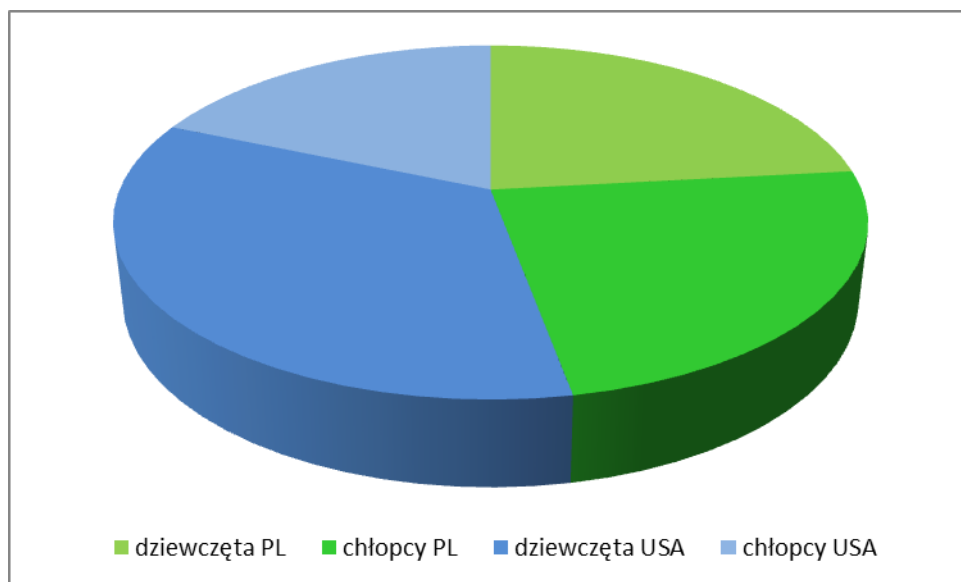
Odpowiedzi na stwierdzenia skali wyrażają subiektywne ogólne odczucie i przypisywanie sobie bądź pozytywnej, bądź negatywnej wartości. Skala mierzy zatem poczucie własnej wartości, które pełni funkcję samospełniającego się proroctwa, wpływając na to, czego dana osoba oczekuje odnośnie do swej przyszłości i jakie przewiduje skutki swoich działań.

Wysokie wyniki wskazują, iż dana osoba ma poczucie bycia znaczącą osobą, ma zaufanie do siebie, jest zadowolona ze swojej przeszłości i ma nadzieję na osiągnięcie sukcesów w przyszłości. Niskie wyniki wskazują na osobę niezadowoloną z siebie, brakuje jej zaufania do siebie, jest zniechęcona przeszłością i przewiduje kolejne niepowodzenia.

2.4. Charakterystyka badanych grup młodzieży

Dobór badanych osób był celowy. Była to grupa młodzieży polskiej i amerykańskiej w wieku 17-19 lat. W tym okresie życia człowieka intensywnie rozwija się jego poczucie tożsamości i autonomii a zmiany z tego wynikające wyznaczają cel, sens, afirmację życia oraz ocenę własnego życia, umiejętność jego kontrolowania oraz wolność w dokonywaniu wyborów.

W badaniu uczestniczyły 172 osoby – 81 uczniów III Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie, w tym 40 dziewcząt i 41 chłopców oraz 91 uczniów *International High School* w Nowym Yorku i *William Howard Taft High School* w Chicago w tym 59 dziewcząt i 32 chłopców.



Wykres 1. Grupa badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej

2.5. Sposób przeprowadzania badań

Badania przeprowadzone zostały w lutym 2014 roku w Liceum Ogólnokształcącym nr III w Krakowie oraz w *International High School* w Nowym Yorku i *William Howard Taft High School* w Chicago. Badanie obejmowało uczniów ostatnich klas liceum/high school. Badanie miało charakter anonimowy. Warunkiem było wyrażenie przez uczniów zgody na uczestniczenie w badaniach.

Badania przeprowadzone były na jednej z lekcji (w każdej ze szkół), za zgodą dyrekcji oraz nauczycieli w/w szkół. Instrukcję podawałam słownie a ponadto znajdowała się ona na każdym z kwestionariuszy (dla uczniów polskich w języku polskim a dla uczniów amerykańskich w języku amerykańskim). Na odpowiedzi z kwestionariusza uczniowie mieli 30 minut czasu.

Rozdział III

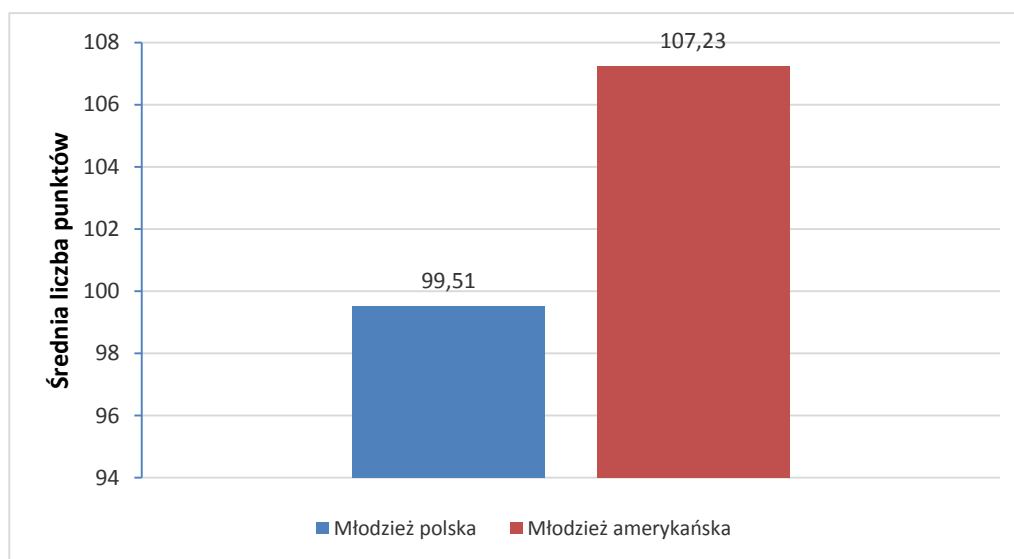
3. Prezentacja wyników własnych badań oraz ich analiza ilościowa i jakościowa

3.1. Poziom poczucia sensu życia różniących się kulturowo grup badanej młodzieży

Przyjmuje się, iż wyznacznikiem poziomu poczucia sensu życia jest uśredniony wynik ogólny skali PLT, część A., Tabela 2. zawiera statystyki opisowe tych wyników uzyskanych przez dwie grupy badanych osób oraz wskaźniki różnicy międzygrupowej. Wykres 2. prezentuje graficzną ilustrację tych wyników.

Tabela 2. Statystyki opisowe oraz wskaźniki istotności różnic między uśrednionymi wynikami ogólnymi testu PLT dla grupy młodzieży polskiej i amerykańskiej.

SŻ-WO_s	Grupa PL		Grupa USA		<i>t</i>	p
	M	SD	M	SD		
	99,51	17,29	107,23	19,01		



Wykres 2. Uśrednione wyniki ogólne, „surowe”, testu PLT, uzyskane przez grupy młodzieży polskiej i amerykańskiej.

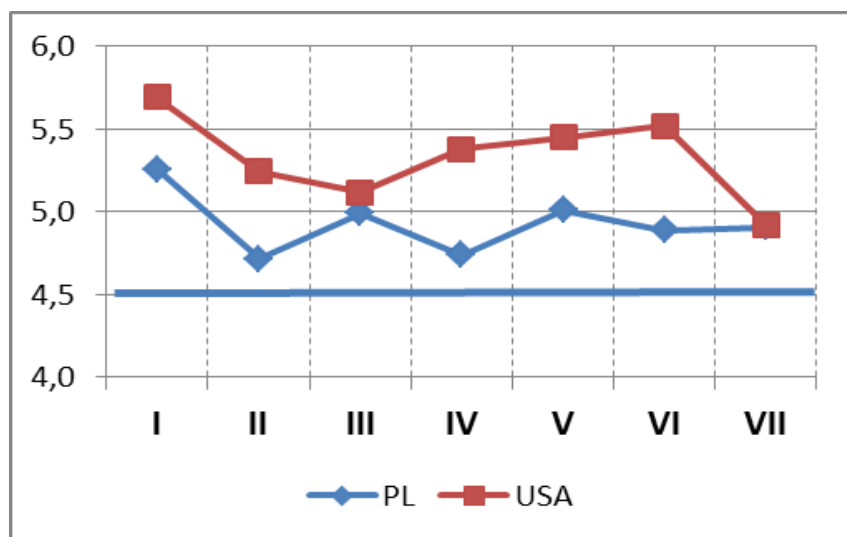
Wyniki testu *t*-Studenta, dla porównania grup różniących się kulturowo (młodzieży polskiej i amerykańskiej), wykazały istotne statystycznie różnice w zakresie uzyskanego przez badanych wyniku ogólnego w teście PLT ($t = -2,78$; $p < 0,01$). Młodzież amerykańska uzyskała istotnie wyższy poziom sensu życia niż grupa młodzieży polskiej.

3.2. Cel, sens i afirmacja życia, ocena siebie oraz własnego życia, wolności i odpowiedzialności, stosunek do śmierci i samobójstw w odmiennych kulturowo grupach młodzieży polskiej i amerykańskiej

Z zespołu 20. itemów tworzących skalę poczucia sensu życia testu PLT wyodrębnia się siedem podskal, których wyniki umożliwiają dookreślenia jakości poczucia sensu. W tabeli 3. Podane są wyniki średnie uzyskane w podskalach przez dwie grupy badanych osób oraz wskaźniki różnicy międzygrupowej. Na wykresie 3., z uwagi na różną ilość itemów w podskalach testu PLT, podane są profile z ich wyników uśrednionych („surowych”), których wartości liczbowe należy interpretować odpowiednio do 9-o stopniowej skali przyjętej przez Autorów testu PLT.

Tabela 3. Statystyki opisowe oraz wskaźniki istotności różnic między uśrednionymi wynikami w podskalach testu PLT dla grupy młodzieży polskiej i amerykańskiej.

Podskale PLT	Grupa PL		Grupa USA		<i>t</i>	p
	M	SD	M	SD		
I - Cel życia	5,26	0,96	5,69	0,94	-3,03	0,0028
II – Sens życia	4,72	1,25	5,25	1,38	-2,63	0,0093
III – Afirmacja życia	4,99	0,97	5,12	1,13	-0,77	0,4427
IV – Ocena siebie	4,74	1,05	5,38	1,18	-3,74	0,0003
V – Ocena własnego życia	5,01	1,23	5,45	1,12	-2,44	0,0157
VI – Wolność i odpowiedzialność	4,89	1,25	5,52	1,19	-3,39	0,0009
VII – Stosunek do śmierci i samobójstwa	4,91	1,27	4,92	1,21	-0,08	0,9341



Wykres 3. Profile uśrednionych wyników podanych w tabeli 3.

W zakresie celu, sensu życia oraz oceny siebie, oceny własnego życia, poczucia wolności i odpowiedzialności odnotowano znaczące, istotne statystycznie różnice w badanych grupach. Młodzież amerykańska wyrażała się bardziej pozytywnie niż Polacy określając swój cel i sens życia; Amerykanie przejawiali też wyższą samoocenę oraz ocenę własnego życia. Także w odniesieniu do wolności i odpowiedzialności młodzież amerykańska uzyskała wyższe wyniki niż młodzież polska. Analiza nie potwierdziła jednak różnic międzygrupowych w zakresie: afirmacji życia oraz stosunku do śmierci i samobójstwa.

Wyniki z badań poczucia sensu życia u młodzieży o niskim i wysokim poczuciu sensu życia i jakości życia(grupy skrajne).

Rozkład wyników badań pozwolił na **wyodrębnienie dwóch skrajnych grup: o niskim i wysokim poczuciu sensu życia**, co umożliwiło dokonanie analizy ilościowej i jakościowej w tym zakresie. Młodzież, która uzyskała najniższy wynik ogólny w Teście Poczucia Sensu Życia (PIL) Crumbaugh'a i Maholicka, oznaczona została skróconą nazwą (N), natomiast młodzież, która otrzymała najwyższe wyniki w Teście Poczucia Sensu Życia, oznaczona została skrótową nazwą (W). Oznaczenia te służą uproszczeniu i przejrzystości analizy wyników, dlatego będą stosowane w dalszej części niniejszej pracy. Tabela 4.

przedstawia wyniki surowe osób o niskim (N) i wysokim poczuciu sensu życia (W). Ilustracją tabeli 4. Jest wykres 4.

Tabela 4. Statystyki opisowe wyników surowych Testu Poczucia Sensu Życia (PIL) dla osób o niskim (N) i wysokim (W) poczuciu sensu życia.

SŻ-WO_s	N (N=44)		W (N=44)		t	df	p
	M	SD	M	SD			
	79,04	12,09	123,68	6,99			



Wykres 4. Wyniki surowe osób o niskim (N) i wysokim poczuciu sensu życia (W) podanych w tabeli 4.

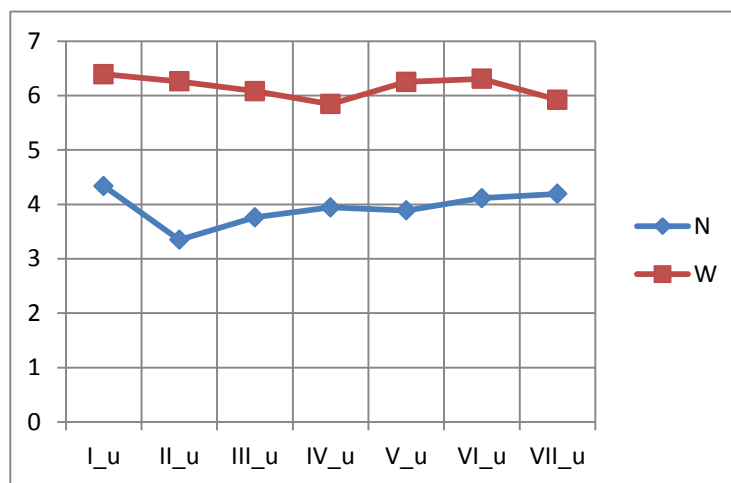
Na podstawie surowych wyników można stwierdzić, iż średnia dla badanej młodzieży o niskim poczuciu sensu życia (N) wynosi $M=79,04$, a odchylenie standardowe $SD=12,09$. Natomiast dla badanej młodzieży o wysokim poczuciu sensu życia (W), średnia wyniosła $M = 123,68$, a odchylenie standardowe $SD = 6,99$.

Tabela 5. przedstawia rezultaty uzyskane przez wyodrębnione grupy eksperymentalne (N i W): wyniki średnie (M), odchylenia standardowe (SD) oraz poziom istotności różnic (p)

między tymi grupami. Wyniki zostały obliczone za pomocą testu *t-Studenta*. Graficzną prezentację poziomu poczucia sensu życia w dwóch wyodrębnionych skrajnych grupach eksperymentalnych stanowi natomiast wykres 5.

Tabela 5. Statystyki opisowe różnic między wynikami średnimi osób o wysokim (W) i niskim (N) poziomie poczucia sensu życia w siedmiu skalach testu PIL.

PIL	N=44		W=44		t	p
	M	SD	M	SD		
I_u	4,33	0,80	6,39	0,47	-14,65	0,000000
II_u	3,34	0,97	6,25	0,70	-16,04	0,000000
III_u	3,76	0,76	6,07	0,54	-16,33	0,000000
IV_u	3,94	1,06	5,84	0,88	-9,11	0,000000
V_u	3,88	0,97	6,25	0,71	-12,98	0,000000
VI_u	4,11	1,25	6,30	0,73	-9,99	0,000000
VII_u	4,19	1,11	5,92	1,00	-7,64	0,000000



Wykres 5. Profile uśrednionych wyników podanych w tabeli 5.

Grupę osób o wysokim poziomie sensu życia (W) tworzy 44 osób tj. 25,6% badanych. Osoby te uzyskały wyniki wyższe niż 117 punktów w skali PIL. Grupę osób o niskim poziomie sensu życia (N) stanowi także 44 osoby tj. 25,5 % badanych. Osoby te uzyskały wyniki do 100 punktów w skali PIL. W każdej z wyodrębnionych grup znajduje się po 11

osób, w tym po: 11 kobiet polskich i 11 kobiet amerykańskich oraz 11 mężczyzn polskich i 11 mężczyzn amerykańskich.

Wyniki pokazują, że grupa osób o wysokim poziomie poczucia sensu życia (W) różni się w sposób statystycznie istotny ($p < 0,0000$) od osób z niskim poziomem poczucia sensu życia (N).

W grupie młodzieży o niskim poziomie sensu życia (N) wyniki w siedmiu skalach testu PIL wahają się od 3,34 (dla II – *Sens życia*) do 4,33 (dla I – *Cel życia*), przy czym 3,94 to wynik średni dla tej grupy. Natomiast w grupie osób o wysokim poziomie sensu życia (W), wyniki wahają się od 5,84 (dla IV – *Ocena siebie*) do 6,39 (dla I – *Cel życia*), przy czym średnia dla tej grupy wynosi 6,15.

Jak widać, wyniki grup skrajnych, pomimo nieznacznych różnic w poszczególnych skalach, mieszczą się w granicach normy. Jednakże wyodrębnienie tych dwóch grup pozwoliło na dostrzeżenie różnic jakościowych. Największe różnice między grupami skrajnymi dostrzeżono w skali dotyczącej **poczucia sensu życia**. Młodzież o wysokim poziomie sensu życia (W) ma bardziej pozytywny stosunek do życia i przypisywanego sobie miejsca w świecie, cechuje się lepszymi umiejętnościami refleksji nad sensem życia niż młodzież o niskim poczuciu sensu życia (N). Duże różnice zaznaczyły się także w skali **afirmacji życia**. Młodzieży o wysokim poczuciu sensu życia (W) codzienne obowiązki częściej niż młodzieży (N) sprawiają satysfakcję, jest też w większym stopniu zadowolona z dotychczasowej egzystencji. Jakościowe różnice zaznaczyły się ponadto w **ocenie własnego życia**. Młodzież z grupy (W) w większym stopniu niż młodzież z grupy (N) ocenia swoje dotychczasowe życie jako wartościowe. Młodzież z grupy (N) ma mniejszy entuzjazm do życia, ocenia swoje życie w kategoriach bardziej negatywnych niż młodzież (W). W wyznaczaniu **celów życiowych** młodzież z grupy (W) jest bardziej ambitna i konsekwentna w dążeniu do ich osiągnięcia. Częściej niż młodzież (N) osiąga również te cele. Młodzież z grupy (N) nie podchodzi do celów życiowych zbyt entuzjastycznie i słabsze są w związku z tym efekty ich osiągania. Badane dwie skrajne grupy młodzieży różnią się także **oceną siebie**. Osoby z grupy (W) mają wysokie poczucie własnej wartości i wysoki stopień aktualnego samopoczucia i entuzjazmu życiowego, uważają siebie za osoby wartościowe. Z kolei osoby z grupy (N) nie wierzą we własne siły, brak im motywacji do pracy.

Młodzież znajdującą się w grupie (W) cechuje **wolność i odpowiedzialność**, potrafi ona kontrolować własne życie oraz dokonywać własnych wyborów zgodnie z przekonaniami. W kategorii tej młodzież z grupy (N) jest mniej zaangażowana, niepewna swoich własnych możliwości, często też zdaje się na opinie innych osób. Ponadto u badanej młodzieży z grupy (N) częściej niż u młodzieży z grupy (W) pojawiają się **myśli samobójcze oraz myśli o śmierci**.

3.2.1. Płeć a poziom poczucia sensu oraz jakości życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej

Płeć w bardzo nieznaczny sposób różnicowała wyniki uzyskiwane przez badanych. Należy także zwrócić uwagę na to, że w odmiennych kulturowo grupach młodzieży polskiej i amerykańskiej różnice międzypłciowe dotyczyły innych kategorii związanych z poczuciem sensu i odczuwaną jakością życia. Szczegółowe wyniki analiz przedstawione zostały w opisie poniższych podpunktów.

3.2.2. Płeć a poziom poczucia sensu życia oraz jakości życia w badanej grupie młodzieży polskiej

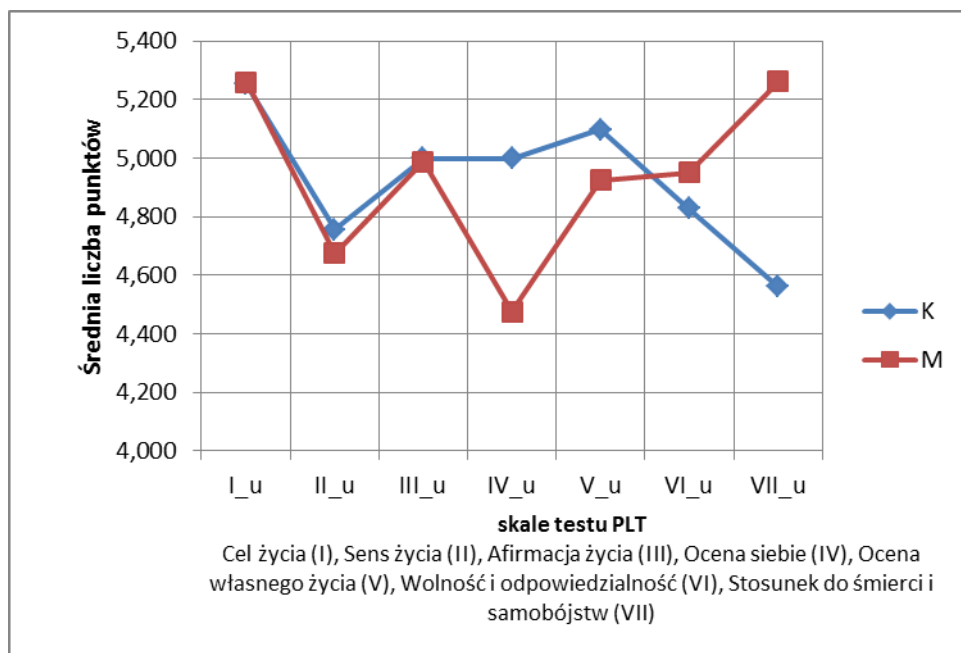
Kryterium oceny poziomu poczucia sensu życia oraz jakości życia w badanej grupie młodzieży polskiej jest wynik ogólny *Testu Sensu Życia (PLT)* – wersja polska, cz. A. oraz wynik *Kwestionariusza Poczucia Sensu Życia (MLQ)*, M.F. Stegera, P. Fraizer, Sh. Oishi w wersji polskiej - opracowanej przez Z. Uchnasta. Rozkład otrzymanych wyników dla grupy 81 osób podany jest w tabeli 6.

Graficzną ilustrację tego rozkładu prezentują wykres 6. i wykres 7.

Tabela 6. Porównanie wyników w poszczególnych skalach testów mierzących sens życia i odczuwaną jakość życia dla grupy kobiet i mężczyzn polskich.

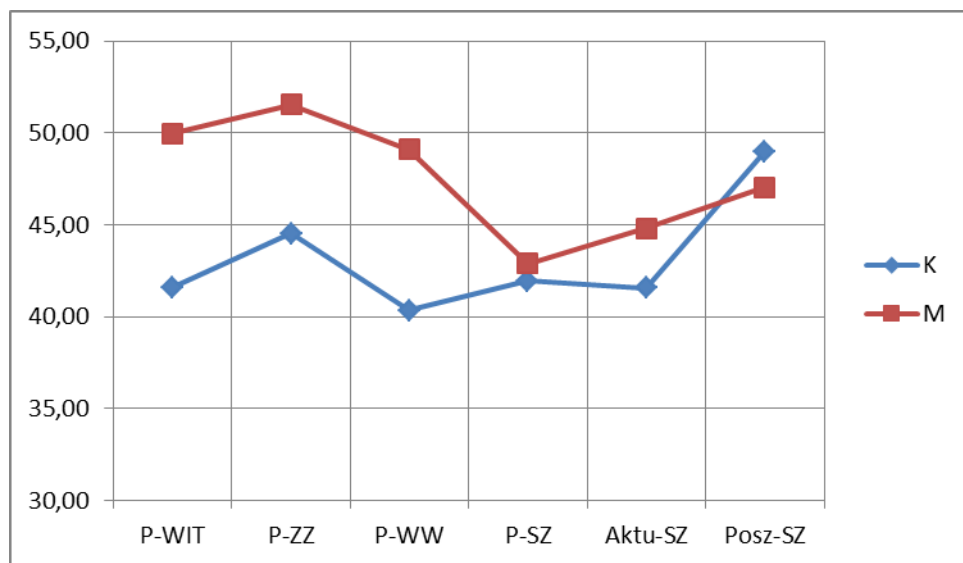
Kategorie sensu i jakości życia	Średnia dla grupy kobiet polskich (N=41)	Średnia dla grupy mężczyzn polskich (N=40)	Odchylenie stand. dla grupy kobiet polskich	Odchylenie stand. dla grupy mężczyzn polskich	Wartość t	df
Poczucie sensu życia (PLT)	99,51	99,50	18,39	16,33	,00 ^{NS}	79
Cel życia	5,25	5,26	1,00	,92	-,03 ^{NS}	79
Sens życia	4,76	4,67	1,21	1,29	,29 ^{NS}	79
Afirmacja życia	5,00	4,99	1,14	,78	,06 ^{NS}	79
Ocena siebie	5,00	4,47	1,00	1,04	2,32*	79
Ocena własnego życia	5,10	4,92	1,28	1,20	,63 ^{NS}	79
Wolność i odpowiedzialność	4,83	4,95	1,31	1,21	-,43 ^{NS}	79
Stosunek do śmierci i samobójstw	4,56	5,26	1,27	1,19	-2,57*	79
Subiektywna witalność	41,59	49,95	12,929	9,565	-3,30**	79
Ogólne poczucie zadowolenia z życia	44,54	51,53	11,748	9,246	-2,97**	79
Uogólnione poczucie własnej wartości	40,34	49,10	11,399	10,770	-3,55**	79
Poczucie sensu życia	41,95	42,90	9,439	11,729	-,40 ^{NS}	79
Aktualny sens życia	41,56	44,80	11,698	10,430	-1,31 ^{NS}	79
Poszukiwany sens życia	48,98	47,05	10,434	10,563	,82 ^{NS}	79

Istotność: NS – no significant; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.



Wykres 6. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testu PLT mierzących sens życia uzyskanych w grupie kobiet i mężczyzn polskich.

W grupie młodzieży polskiej na podstawie porównania wyników w poszczególnych skalach testów mierzących sens życia i odczuwaną jakość życia kobiet i mężczyzn można zauważyć, iż płeć różnicowała więcej aspektów funkcjonowania badanych. Istotne statystycznie różnice pomiędzy polskimi kobietami i mężczyznami ujawniły się w zakresie: samooceny (kobiety oceniały siebie wyżej), stosunku do śmierci i samobójstw (wyższe wyniki w tej kategorii uzyskali mężczyźni), poczucia subiektywnej vitalności (w tym przypadku wyżej oceniali się mężczyźni), ogólnego poczucia zadowolenia z życia (niższe u kobiet) oraz uogólnionego poczucia własnej wartości (wyżej szacowali je mężczyźni).



Wykres 7. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testu MLQ mierzących sens życia uzyskanych w grupie kobiet i mężczyzn polskich.

Porównując wyniki w poszczególnych skalach testu MLQ mierzącego sens życia zauważa się pewne podobieństwa i różnice w badanych grupach polskich kobiet i mężczyzn. W zakresie poczucia vitalności (SVS), poczucia zadowolenia z życia (SVL) oraz poczucia własnej wartości (GSE) w obydwu grupach zachodzi dodatnia korelacja. Natomiast poczucie sensu życia u mężczyzn spada wraz ze wzrostem odczuwanego sensu życia u kobiet.

3.2.3. Płeć a poziom poczucia sensu oraz jakości życia w badanej grupie młodzieży amerykańskiej

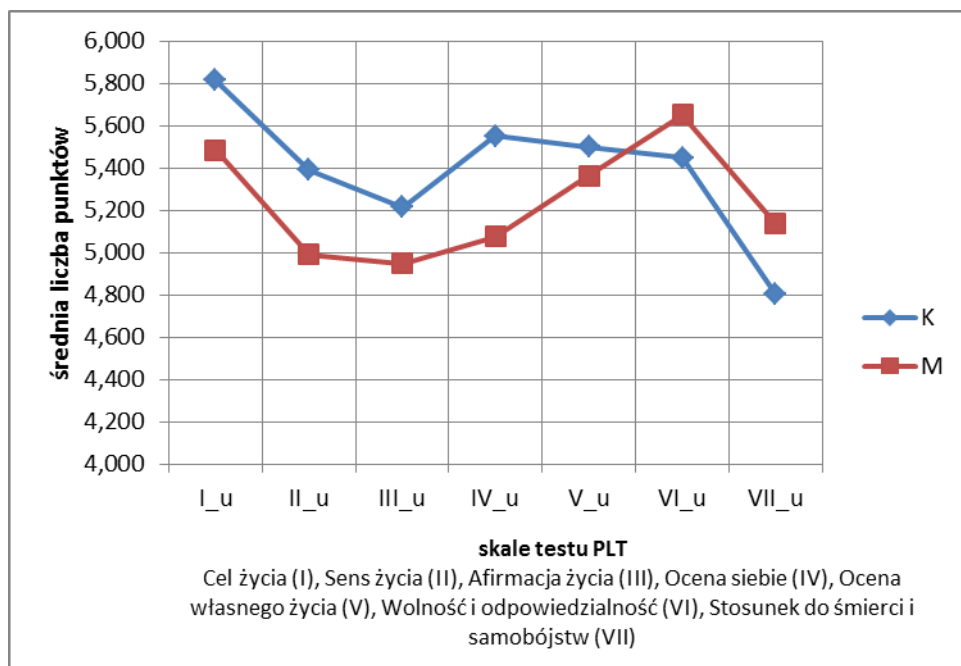
Kryterium oceny poziomu poczucia sensu życia oraz jakości życia w badanej grupie młodzieży polskiej jest wynik ogólny *Testu Sensu Życia (PLT)* – angielska, cz. A. oraz wynik *Kwestionariusza Poczucia Sensu Życia (MLQ)*, M.F. Stegera, P. Fraizer, Sh. Oishi w wersji angielskiej. Rozkład otrzymanych wyników dla grupy 91 osób podany jest w tabeli 7.

Graficzną ilustrację tego rozkładu prezentuje wykres 8 i wykres 9.

Tabela 7. Porównanie wyników w poszczególnych skalach testów mierzących sens życia i odczuwaną jakość życia dla grupy kobiet i mężczyzn amerykańskich

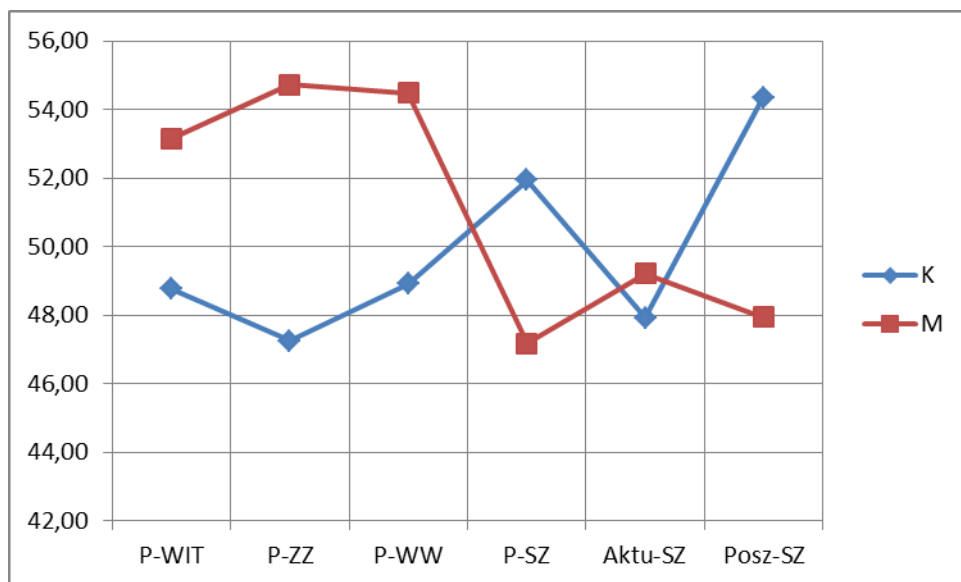
Kategorie sensu i jakości życia	Średnia dla grupy kobiet amerykańskich (N=58)	Średnia dla grupy mężczyzn amerykańskich (N=33)	Odchylenie stand. dla grupy kobiet amerykańskich	Odchylenie stand. dla grupy mężczyzn amerykańskich	Wartość t	df
Poczucie sensu życia (PLT)	108,71	104,64	16,75	22,49	,98 ^{NS}	89
Cel życia (I)	5,81	5,48	,83	1,08	1,63 ^{NS}	89
Sens życia (II)	5,39	4,99	1,27	1,54	1,34 ^{NS}	89
Afirmacja życia (III)	5,22	4,95	,98	1,35	1,10 ^{NS}	89
Ocena siebie (IV)	5,55	5,08	1,00	1,40	1,88 ^{NS}	89
Ocena własnego życia (V)	5,50	5,36	1,07	1,22	,56 ^{NS}	89
Wolność i odpowiedzialność (VI)	5,45	5,65	1,15	1,27	-,78 ^{NS}	89
Stosunek do śmierci i samobójstw (VII)	4,80	5,14	1,08	1,39	-1,28 ^{NS}	89
Subiektywna witalność	48,76	53,15	11,58	9,97	-1,83 ^{NS}	89
Ogólne poczucie zadowolenia z życia	47,26	54,73	14,60	10,94	-2,56*	89
Uogólnione poczucie własnej wartości	48,91	54,48	12,97	14,08	-1,91 ^{NS}	89
Poczucie sensu życia	51,93	47,18	11,50	13,38	1,78 ^{NS}	89
Aktualny sens życia	47,91	49,21	9,62	13,61	-,53 ^{NS}	89
Poszukiwany sens życia	54,34	47,94	9,09	8,51	3,30**	89

Istotność: NS – no significant; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.



Wykres 8. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testu PLT mierzących sens życia uzyskanych w grupie kobiet i mężczyzn amerykańskich.

Poziom większości kategorii w zakresie poczucia sensu i jakości życia był podobny u amerykańskich kobiet i mężczyzn. Te dwie grupy różnicowały jedynie wyniki uzyskiwane w odniesieniu do ogólnego zadowolenia z życia, które wyżej oceniali mężczyźni oraz w zakresie poszukiwanego sensu życia, którego wyższe natężenie przejawiały kobiety.



Wykres 9. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testu MLQ mierzących sens życia uzyskanych w grupie kobiet i mężczyzn amerykańskich.

Inaczej przedstawiają się wyniki w badanych grupach amerykańskich kobiet i mężczyzn. W zakresie poczucia vitalności (SVS), poczucia zadowolenia z życia (SVL) oraz poczucia własnej wartości (GSE) między kobietami i mężczyznami zaznaczyły się istotnie statystycznie różnice. W badanych grupach zachodzi ujemna korelacja. Natomiast poczucie sensu życia u mężczyzn amerykańskich, bardziej niż u polskich mężczyzn, spada wraz ze wzrostem odczuwanego sensu życia u kobiet.

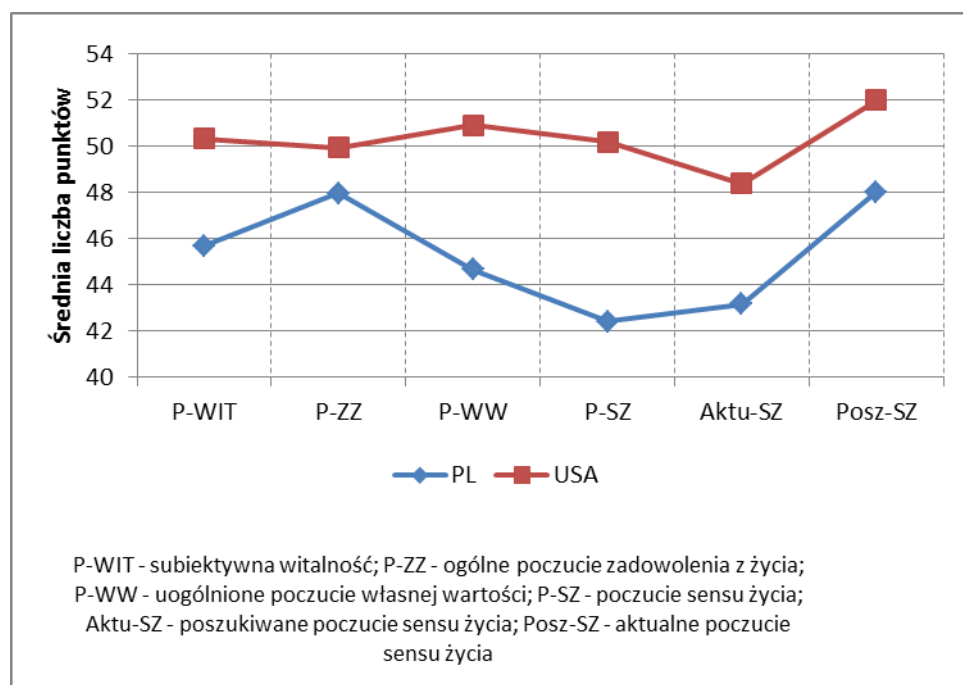
3.3. Poziom jakości życia w różniących się kulturowo grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej

Oceniając poziom poczucia jakości życia w różniących się kulturowo grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej kierowałam się wynikiem *Kwestionariusza Poczucia Sensu Życia (MLQ)*, M.F. Stegera, P. Fraizer, Sh. Oishi w wersji angielskiej i w wersji polskiej. Rozkład otrzymanych wyników dla grupy 172 osób podany jest w tabeli 8. Graficzną ilustrację tego rozkładu prezentuje wykres 10.

Tabela 8. Porównanie wyników w poszczególnych skalach testów mierzących odczuwaną jakość życia dla młodzieży z odmiennych kulturowo grup polskiej i amerykańskiej.

Kategorie jakości życia	Średnia dla grupy młodzieży amerykańskiej (N=91)	Średnia dla grupy młodzieży polskiej (N=81)	Odchylenie stand. dla grupy młodzieży amerykańskiej	Odchylenie stand. dla grupy młodzieży polskiej	Wartość t-Studenta	df
Subiektywna witalność	50,35	45,72	11,17	12,08	-2,61***	170
Ogólne poczucie zadowolenia z życia	49,97	47,99	13,80	11,09	-1,03 ^{NS}	170
Uogólnione poczucie własnej wartości	50,93	44,67	13,57	11,87	-3,20***	170
Poczucie sensu życia	50,21	42,42	12,35	10,58	-4,41***	170

Istotność: NS – no significant; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.



Wykres 10. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testów mierzących odczuwaną jakość życia dla młodzieży z odmiennych kulturowo grup polskiej i amerykańskiej (MLQ).

W odniesieniu do subiektywnej oceny własnej witalności zdecydowanie wyżej szacowali ją przedstawiciele młodzieży amerykańskiej niż polskiej. Podobne różnice wykazała analiza wyników uzyskanych przez badanych w *Skali uogólnionego poczucia własnej*

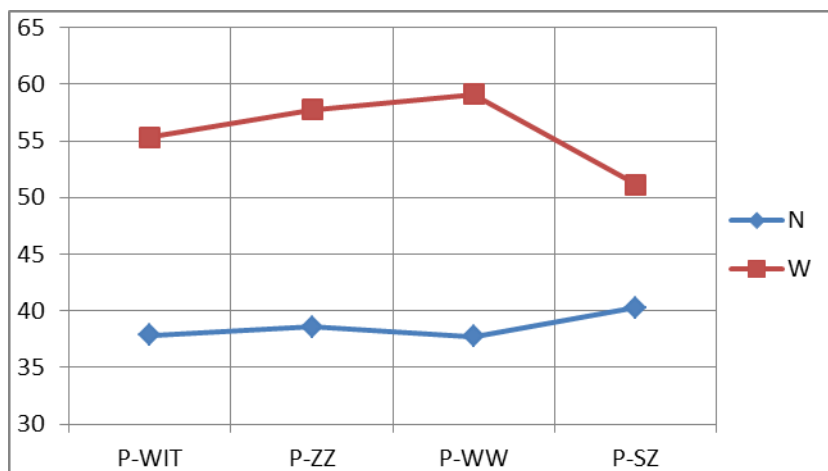
wartości oraz w *Kwestionariuszu Poczucia Sensu Życia*. Młodzież amerykańska prezentowała wyższe poczucie wartości i łatwiej odnajdywała sens swojego życia. Różnice pomiędzy tymi wymiarami funkcjonowania badanych Polaków i Amerykanami były bardzo znaczne, a w testach przyjmowały wartości istotne statystycznie. Jedynie w zakresie ogólnego poczucia zadowolenia z życia wyniki grupy młodzieży amerykańskiej były wprawdzie wyższe, ale nie przekraczały progu istotności statystycznej.

Na dookreślenie odczuwanej jakości życia młodzieży z odmiennych kulturowo grup (polskiej i amerykańskiej) pozwoliła analiza danych wyodrębnionych dwóch skrajnych grup o niskim poczuciu sensu życia (N) i o wysokim poczuciu sensu życia (W).

Tabela 9 przedstawia rezultaty uzyskane w teście MLQ dla wyodrębnionych grup eksperymentalnych (N i W): wyniki średnie (M), odchylenia standardowe (SD) oraz poziom istotności różnic (p) pomiędzy tymi grupami. Wyniki zostały obliczone za pomocą testu *t-Studenta*. Graficzną prezentację poziomu poczucia sensu życia w dwóch wyodrębnionych skrajnych grupach eksperymentalnych stanowi natomiast wykres 11.

Tabela 9. Porównanie ogólnych wyników grup skrajnych testu MLQ.

MLQ	Średnia	Średnia	t	df	p	Odch.std	Odch.std
	N	W				N	W
P-WIT	37,81818	55,3409	-8,2101	86	0,000000	10,04240	9,97892
P-ZZ	38,59091	57,7727	-7,9235	86	0,000000	13,32129	8,96729
P-WW	37,70455	59,0909	-8,5684	86	0,000000	12,64098	10,69192
P-SZ	40,25000	51,1136	-4,1913	86	0,000067	12,86626	11,40423



Wykres 11. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testów mierzących odczuwaną jakość życia dla skrajnych grup młodzieży z odmiennych kulturowo grup polskiej i amerykańskiej (MLQ).

Szczegółowe dane dla obydwu skrajnych grup (N) i (W) młodzieży polskiej (PL) i amerykańskiej (USA) przedstawiają się następująco (tabela 10).

Tabela 10. Szczegółowe dane dla skrajnych grup młodzieży polskiej i amerykańskiej.

MLQ	M PL	M USA	M PL	M USA	SD PL	SD USA	SD PL	SD USA	t PL	t USA	p PL	p USA
	N	N	W	W	N	N	W	W				
P-WIT	34,77	40,86	51,64	59,05	8,96	10,33	11,29	6,90	- 5,49	-6,86	0,000002	0,000000
P-ZZ	36,41	40,77	55,23	60,32	10,43	15,64	7,14	10,01	- 6,99	-4,94	0,000000	0,000013
P-WW	36,36	39,05	54,09	64,09	11,70	13,65	10,04	8,99	- 5,39	-7,19	0,000003	0,000000
P-SZ	38,36	42,14	47,05	55,18	10,59	14,81	11,06	10,45	- 2,66	-3,37	0,011020	0,001600

Analiza szczegółowych danych pokazała, że w każdej z podskal młodzież amerykańska osiąga wyższe wyniki niż młodzież polska. Najmniejszą różnicę między różniącymi się kulturowo grupami zaobserwowano w grupie (N) w skali poczucia własnej wartości. W tejże samej skali w grupie (W) stwierdzono największą różnicę między różniącymi się kulturowo grupami.

3.4. Związek pomiędzy poczuciem sensu życia a odczuwaną jakością życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej

Związek pomiędzy wynikami uzyskiwanymi przez badanych w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej w zakresie kategorii poczucia sensu życia i odczuwanej jakości życia obliczono za pomocą współczynnika korelacji r -Pearsona. Szczegółowe wyniki badań zostały przedstawione w tabeli 11.

Tabela 11. Związek pomiędzy wynikami uzyskiwanymi przez badanych w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej w zakresie kategorii poczucia sensu życia i odczuwanej jakości życia (wartości współczynnika korelacji r -Pearsona).

Wartości współczynnika korelacji r -Pearsona	Subiektywna witalność	Ogólne poczucie zadowolenia z życia	Uogólnione poczucie własnej wartości	Poczucie Sensu Życia	Aktualny Sens Życia -	Poszukiwany Sens Życia
Poczucie sensu życia (test PLT)	,655***	,609***	,649***	,460***	,671***	-,075 ^{NS}
Cel życia	,594***	,532***	,627***	,501***	,691***	-,049 ^{NS}
Sens życia	,548***	,527***	,564***	,395***	,623***	-,115 ^{NS}
Afirmacja życia	,603***	,556***	,528***	,385***	,535***	-,035 ^{NS}
Ocena siebie	,488***	,430***	,521***	,435***	,522***	,050 ^{NS}
Ocena własnego życia	,560***	,610***	,509***	,348***	,564***	-,115 ^{NS}
Wolność i odpowiedzialność	,445***	,377***	,433***	,241***	,403***	-,084 ^{NS}
Stosunek do śmierci i samobójstw	,381***	,346***	,403***	,185*	,315***	-,074 ^{NS}

Istotność: NS – no significant; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Badania wykazały istotne, pozytywne korelacje pomiędzy wszystkimi kategoriami poczucia sensu życia (badanego testem PLT), a subiektywną witalnością, ogólnym poczuciem zadowolenia z życia, uogólnionym poczuciem własnej wartości, poczuciem sensu życia oraz aktualnie odczuwanym sensem życia. Najmniej silne związki łączyły powyższe charakterystyki samoopisu badanych z ich stosunkiem do samobójstwa i śmierci (aczkolwiek i w tym przypadku były to korelacje dodatnie). Nie istotny statystycznie okazał się związek pomiędzy poszukiwanym sensem życia a odczuwanym przez badanych celem i sensem życia

oraz afirmacją życia, oceną siebie, oceną własnego życia, wolnością i odpowiedzialnością, a także stosunkiem do śmierci i samobójstw.

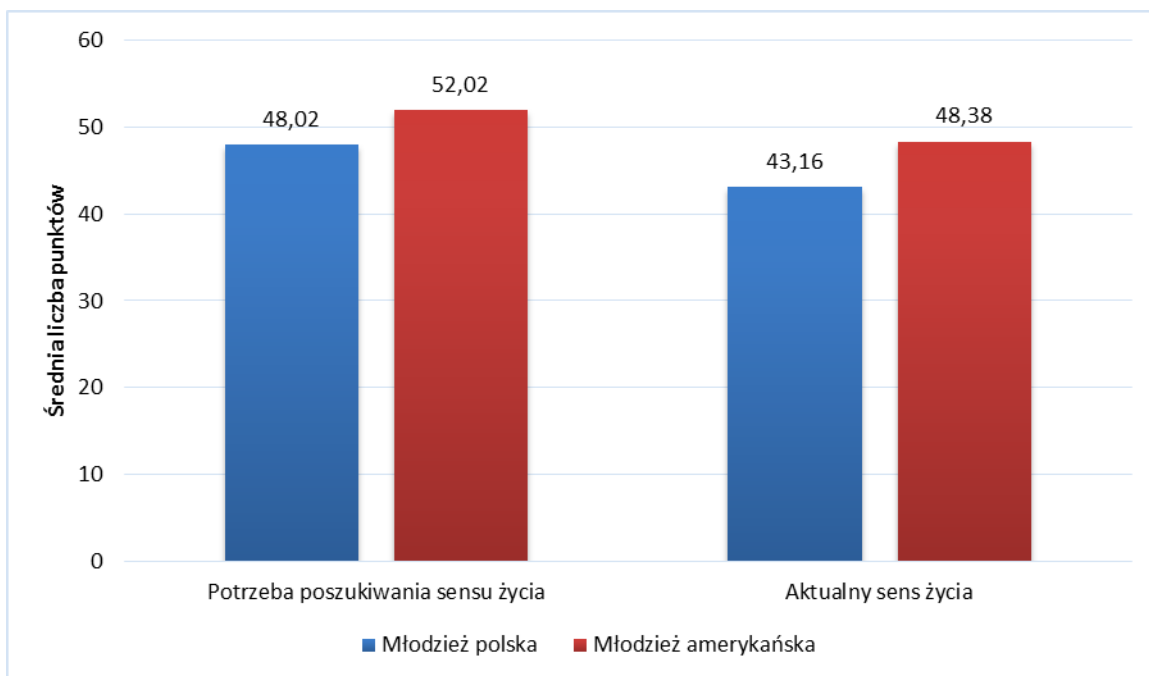
3.5. Poszukiwane i aktualne poczucie sensu życia u badanych z grup młodzieży polskiej i amerykańskiej

W niniejszym podrozdziale znajdują się tabele przedstawiające korelacje (r Pearsona) między skalami *Testu Poczucia Sensu Życia* (PIL) i *Testu Sensu Życia* (MLQ).

Szczegółowe dane z badań PIL poszukiwanego i aktualnego sensu życia uzyskane przez grupy młodzieży polskiej i amerykańskiej zostały zaprezentowane w tabeli 12. oraz na wykresie 12. i na wykresie 13.

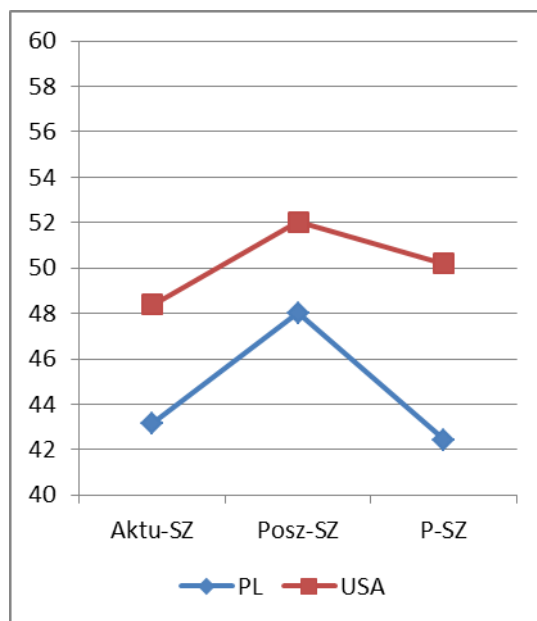
Tabela 12. Statystyki opisowe dla „surowych” wyników testu PLT, poszukiwanego i aktualnego sensu życia uzyskane przez grupy młodzieży polskiej i amerykańskiej.

Kategorie sensu życia	Średnia	Średnia	t	p	N	N	Odch.	Odch.
	PL	USA			ważnych	ważnych	std	std
	PL	USA			PL	USA	PL	USA
Aktu-SZ	43,16	48,38	-3,06	0,002536	81	91	11,14	11,17
Posz-SZ	48,02	52,02	-2,64	0,009009	81	91	10,47	9,36



Wykres 12. Graficzna ilustracja wyników ogólnych poszukiwanego i aktualnego sensu życia młodzieży polskiej i amerykańskiej przedstawionych w tabeli 12.

W badaniach zarysowały się istotne statystycznie różnice w zakresie poszukiwanego i aktualnego poczucia sensu życia wśród młodzieży polskiej i amerykańskiej. W przypadku obydwu kategorii młodzież amerykańska uzyskiwała wyższe wyniki. Dla potrzeby poszukiwania sensu życia wartość t_{Studenta} wynosiła -2,64 ($p < 0,01$), a dla aktualnego poczucia sensu życia wartość t_{Studenta} wynosiła -3,06 ($p < 0,01$).



Wykres 13. Porównanie średnich wyników w skalach testów mierzących aktualny i poszukiwany sens życia młodzieży polskiej i amerykańskiej (na podstawie danych zawartych w tabeli 12.).

Aby ujednolicić uzyskane wyniki w zakresie **poszukiwanego i aktualnego** poczucia sensu życia, zastosowałam Kwestionariusz Poczucia Sensu Życia (MLQ), autorstwa M.F. Steger, P.Fraizer Sh. Oishi. Opis dotyczy indywidualnych różnic w grupach skrajnych osób o wysokim poczuciu sensu życia (W) i osób o niskim poczuciu sensu życia (N). Tabela 13. ukazuje statystyki dla skal MLQ: sensu życia aktualnego i poszukiwanego obydwu skal.

Tabela 13. Statystyki opisowe różnic między wynikami średnimi osób o wysokim (W) i niskim (N) w skalach testu MLQ.

MLQ	M PL	M USA	M PL	M USA	SD PL	SD USA	SD PL	SD USA	t PL	t USA	p PL	p USA
	N	N	W	W	N	N	W	W				
Aktu-SZ	34,32	37,41	51,73	58,18	7,13	11,70	10,86	7,27	-6,28	-7,08	0,000000	0,000000
Posz-SZ	51,59	52,86	45,09	48,73	8,86	10,06	12,52	11,20	1,99	1,29	0,053406	0,204616

Wyniki pokazują, że obie grupy młodzieży (polskiej i amerykańskiej) w kategorii poszukiwanego sensu życia nie różnią się istotnie. Natomiast w kategorii aktualnego sensu życia różnica między obydwoma kulturowymi grupami jest statystycznie istotna ($p < 0,000000$). Młodzież amerykańska ma nieznacznie wyższe poczucie sensu swojego istnienia niż młodzież polska. Jednak grupa młodzieży amerykańskiej i polskiej o wysokim poczuciu sensu życia (W) jest bardziej optymistycznie nastawiona do życia. Natomiast młodzież amerykańska i polska o niskim poczuciu sensu życia z grupy (N) jest bardziej pesymistycznie nastawiona do życia, ma aktualne poczucie niespełnienia.

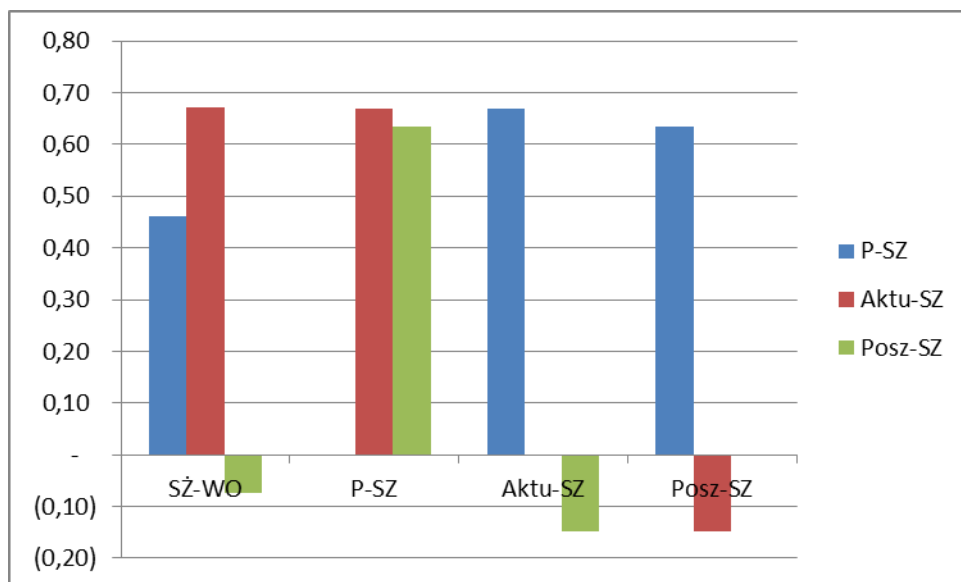
Poziom współzmienności pomiędzy skalami Testu Poczucia Sensu Życia (PIL) a skalami Testu Sensu Życia (MLQ)

Interesujące okazało się stwierdzenie występującej interkorelacji między skalami wykorzystanymi w niniejszych badaniach. W poniższej tabeli 14. przedstawione zostały wskaźniki tej interkorelacji. Graficzne przedstawienie tych wyników znajduje się na wykresie 14., ukazującym korelacje między skalami sensu życia, skalą Wyniku Ogólnego Sensu Życia (SŻ-WO), Poczucia Sensu Życia (P-SZ) - testu Poczucia Sensu Życia (PIL), a skalami Sensu Życia Aktualnego (Aktu-SZ) i Sensu Życia Poszukiwanego (Posz-SZ) - testu Sensu Życia (MLQ).

Tabela 14. Wskaźniki interkorelacji między skalami pomiaru poczucia sensu życia (N= 172).

Skala	SŻ-WO	P-SZ	Aktu-SZ	Posz-SZ
P-SZ	0,46		0,67	0,63
Aktu-SZ	0,67	0,67		- 0,15
Posz-SZ	- 0,08	0,63	- 0,15	

Kolor czerwony: $p < .05$



Wykres 14. Graficzna ilustracja wskaźników podanych w tabeli 14. (N=172).

Dane statystyczne zawarte w powyższej tabeli 14. oraz graficznej jej reprezentacji wykresu 14. wskazują na fakt, że kiedy rośnie poziom sensu życia (SŻ-WO), to również wzrasta jego poczucie (P-SZ) i aktualność (Aktu-SZ). Widoczna jest prawidłowość, że im badana młodzież posiada wyższe poczucie sensu życia, tym następuje u niej wzrost aktualnego sensu życia (Aktu-SZ) oraz to, że tym bardziej młodzież ta poszukuje sensu życia (Posz-SZ). Młodzież o wysokim poczuciu sensu życia aprobeuje życie, siebie i otoczenie, w którym żyje. W dalszym ciągu poszukuje sensu, co przejawiać się może w pogłębianiu i poszerzaniu tego sensu istnienia.

Poszukiwania sensu życia spadają u młodzieży, która posiada aktualny jego sens. Nasuwa się stwierdzenie, że badana młodzież jest zadowolona z tego, że odnalazła sens swojego istnienia i nie widzi większych potrzeb dalszego jego poszukiwania.

Podsumowanie i weryfikacja hipotez

Niniejsze badania miały na celu określenie związku pomiędzy poczuciem sensu a poczuciem jakości życia odczuwanym przez młodzież reprezentującą dwie odmienne kulturowo grupy. Uzyskane wyniki badań pozwoliły na znalezienie odpowiedzi na pytania badawcze oraz na weryfikację hipotez.

Przypomnę, że pytania brzmiały następująco:

1. Czy i jakie istnieją różnice w poziomie poczucia sensu życia w różniących się kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży?
2. Jaki poziom poczucia sensu życia w zakresie: celu życia, sensu życia, afirmacji życia, oceny siebie, oceny własnego życia, wolności i odpowiedzialności, stosunku do śmierci i samobójstw reprezentują dwie różniące się kulturowo grupy badanych osób?
 - 2.1. Czy płeć różnicuje poziom poczucia sensu życia oraz jakość życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej?
 - 2.2. Czy w badanej grupie młodzieży amerykańskiej poziom poczucia sensu i jakości życia kobiet różni się w sposób istotny statystycznie od mężczyzn?
 - 2.3. Czy badanej grupie młodzieży polskiej poziom poczucia sensu i jakości życia kobiet różni się w sposób istotny statystycznie od mężczyzn?
3. Jaki poziom jakości życia (w poszczególnych skalach) reprezentują badane grupy młodzieży?
4. Czy i w jakim stopniu poczucie sensu życia jest współzależne z poczuciem jakości życia u badanych grup młodzieży?
5. Czy i jakie różnice występują między poszukiwanym i aktualnym poczuciem sensu życia u badanych grup młodzieży?

W celu odpowiedzi na te pytania przeprowadziłam badania wśród młodzieży polskiej i amerykańskiej, które następnie zostały przeanalizowane statystycznie i psychologicznie. Interpretacja wyników pozwoliła na sformułowanie wniosków dotyczących zależności między zmiennymi co stało się podstawą dla weryfikacji hipotez.

Uzyskane wyniki potwierdzają postawioną przeze mnie hipotezy badawcze:

Hipoteza 1/ Istnieją istotne statystycznie różnice we wskaźnikach poczucia sensu życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej.

Wyniki testu *t*-Studenta, dla porównania grup różniących się kulturowo (młodzieży polskiej i amerykańskiej), wykazały istotne statystycznie różnice w zakresie uzyskanego przez badanych wyniku ogólnego w teście PLT ($t = -2,78$; $p < 0,01$). **Młodzież amerykańska uzyskała istotnie wyższy poziom sensu życia niż grupa młodzieży polskiej.** Postawiona hipoteza potwierdziła się.

Hipoteza 2/ Dwie odmienne kulturowo grupy młodzieży, polskiej i amerykańskiej, prezentują istotne różne poziomy poczucia sensu życia w zakresie: celu życia, sensu życia, afirmacji życia, oceny siebie, oceny własnego życia, wolności i odpowiedzialności, stosunku do śmierci i samobójstw.

W zakresie celu, sensu życia oraz oceny siebie, oceny własnego życia, poczucia wolności i odpowiedzialności odnotowano znaczące, istotne statystyczne różnice w badanych grupach. Młodzież amerykańska wyrażała się bardziej pozytywnie niż Polacy określając swój cel i sens życia; Amerykanie przejawiali też wyższą samoocenę oraz ocenę własnego życia. Także w odniesieniu do wolności i odpowiedzialności młodzież amerykańska uzyskała wyższe wyniki niż młodzież polska. **Analiza nie potwierdziła jednak różnic międzygrupowych w zakresie: afirmacji życia oraz stosunku do śmierci i samobójstwa.**

W celu dookreślenia uzyskanych wyników wyodrębniono dwie grupy skrajne, co pozwoliło na dostrzeżenie różnic jakościowych. Największe różnice między grupami skrajnymi dostrzeżono w skali dotyczącej **poczucia sensu życia, afirmacji życia i ocenie własnego życia, celów życiowych i oceną siebie.** W grupie młodzieży o niskim poziomie sensu życia (N) najniższy wynik był dla *Sens życia*, natomiast w grupie osób o wysokim poziomie sensu życia (W) najwyższy wynik był dla *Cel życia*.

Hipoteza potwierdziła się.

Podhipoteza 2.1. Płeć nie różnicuje poziomu poczucia sensu życia oraz jakości życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej.

W wyniku analizy badań okazało się, że płeć w bardzo nieznaczny sposób różnicowała wyniki uzyskiwane przez badanych, co potwierdziło tę hipotezę.

Podhipoteza 2.2. W badanej grupie młodzieży polskiej poziom poczucia sensu i jakości życia kobiet nie różni się w sposób istotny statystycznie od mężczyzn.

W grupie młodzieży polskiej na podstawie porównania wyników w poszczególnych skalach testów mierzących sens życia i odczuwaną jakość życia kobiet i mężczyzn można zauważyć, iż płeć różnicowała więcej aspektów funkcjonowania badanych. **Istotne statystycznie różnice pomiędzy polskimi kobietami i mężczyznami ujawniły się w zakresie: samooceny (kobiety oceniały siebie wyżej), stosunku do śmierci i samobójstw (wyższe wyniki w tej kategorii uzyskali mężczyźni), poczucia subiektywnej witalności (w tym przypadku wyżej oceniali się mężczyźni), ogólnego poczucia zadowolenia z życia (niższe u kobiet) oraz uogólnionego poczucia własnej wartości (wyżej szacowali je mężczyźni).**

Porównując wyniki w poszczególnych skalach testu MLQ mierzącego sens życia zauważa się pewne podobieństwa i różnice w badanych grupach polskich kobiet i mężczyzn. W zakresie poczucia witalności (SVS), poczucia zadowolenia z życia (SVL) oraz poczucia własnej wartości (GSE) w obydwu grupach zachodzi dodatnia korelacja. Natomiast poczucie sensu życia u mężczyzn spada wraz ze wzrostem odczuwanego sensu życia u kobiet.

Podhipoteza 2.3. W badanej grupie młodzieży amerykańskiej poziom poczucia sensu i jakości życia kobiet nie różni się w sposób istotny statystycznie od mężczyzn.

Poziom większości kategorii w zakresie poczucia sensu i jakości życia był podobny u amerykańskich kobiet i mężczyzn. Te dwie **grupy różnicowały jedynie wyniki uzyskiwane w odniesieniu do ogólnego zadowolenia z życia, które wyżej oceniali mężczyźni oraz w zakresie poszukiwanego sensu życia, którego wyższe natężenie przejawiały kobiety.**

W badanych **grupach amerykańskich kobiet i mężczyzn w zakresie poczucia witalności (SVS), poczucia zadowolenia z życia (SVL) oraz poczucia własnej wartości (GSE) między kobietami i mężczyznami zaznaczyły się istotnie statystycznie różnice.** W badanych grupach zachodzi ujemna korelacja. Natomiast poczucie sensu życia u mężczyzn

amerykańskich, bardziej niż u polskich mężczyzn, spada wraz ze wzrostem odczuwanego sensu życia u kobiet.

Hipoteza 3/ W poziomie jakości życia w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży, polskiej i amerykańskiej, istnieją istotne statystycznie różnice.

Młdzież amerykańska prezentowała wyższe poczucie wartości i łatwiej odnajdywała sens swojego życia. Różnice pomiędzy tymi wymiarami funkcjonowania badanych Polaków i Amerykanami były bardzo znaczne, a w testach przyjmowały wartości istotne statystycznie. Jedynie w zakresie ogólnego poczucia zadowolenia z życia wyniki grupy młodzieży amerykańskiej były wprawdzie wyższe, ale nie przekraczały progu istotności statystycznej. Te dane potwierdziła również analiza wyników grup skrajnych.

Hipoteza potwierdziła się.

Hipoteza 4/ W odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej występuje zależność dodatnia pomiędzy poczuciem sensu życia a odczuwaną jakością życia.

Badania wykazały istotne, pozytywne korelacje pomiędzy wszystkimi kategoriami poczucia sensu życia (badanego testem PLT), a subiektywną witalnością, ogólnym poczuciem zadowolenia z życia, uogólnionym poczuciem własnej wartości, poczuciem sensu życia oraz aktualnie odczuwanym sensem życia. Najmniej silne związki łączyły powyższe charakterystyki samoopisu badanych z ich stosunkiem do samobójstwa i śmierci (aczkolwiek i w tym przypadku były to korelacje dodatnie). Nieistotny statystycznie okazał się związek pomiędzy poszukiwanym sensem życia a odczuwanym przez badanych celem i sensem życia oraz afirmacją życia, oceną siebie, oceną własnego życia, wolnością i odpowiedzialnością, a także stosunkiem do śmierci i samobójstw.

Hipoteza potwierdziła się.

Hipoteza 5/ Pomiedzy poszukiwanym i aktualnym poczuciem sensu życia u badanych grup młodzieży polskiej i amerykańskiej występują istotne statystycznie różnice.

W badaniach zarysowały się istotne statystycznie różnice w zakresie poszukiwanego i aktualnego poczucia sensu życia wśród młodzieży polskiej i amerykańskiej. W przypadku obydwu kategorii młodzież amerykańska uzyskiwała wyższe wyniki.

Hipoteza potwierdziła się.

Ponadto interesujące okazało się stwierdzenie (do którego nie zakładano hipotezy) występującej interkorelacji między skalami wykorzystanymi w niniejszych badaniach. Wyniki wskazują na fakt, że kiedy rośnie poziom sensu życia, to również wzrasta jego poczucie i aktualność. Widoczna jest prawidłowość, że im badana młodzież posiada wyższe poczucie sensu życia, tym następuje u niej wzrost aktualnego sensu życia oraz to, że tym bardziej młodzież ta poszukuje sensu życia. Młodzież o wysokim poczuciu sensu życia próbuje życie, siebie i otoczenie, w którym żyje. W dalszym ciągu poszukuje sensu, co przejawiać się może w pogłębianiu i poszerzaniu tego sensu istnienia.

Poszukiwania sensu życia spadają u młodzieży, która posiada aktualny jego sens. Nasuwa się stwierdzenie, że badana młodzież jest zadowolona z tego, że odnalazła sens swojego istnienia i nie widzi większych potrzeb dalszego jego poszukiwania.

Zakończenie

Zarówno problematyka sensu życia jak i jakości życia jest w ostatnich latach często poruszana w pracach filozoficznych i teologicznych. W literaturze naukowej popularność zyskują prace, w których prezentowane są wyniki zwłaszcza badań psychologicznych nad jakością i nad sensem życia. O własny sens życia pytają też zwykli, przeciętni ludzie niezależnie od miejsca zamieszkania, sytuacji ekonomicznej, poziomu wykształcenia, wykonywanego zawodu, doświadczenia indywidualnego, stanu zdrowia czy też wieku. W okresie adolescencji to pytanie nabiera szczególnego znaczenia, bowiem rozwija się wówczas poczucie własnej tożsamości oraz system wartości, który może mieć wpływ na poczucie sensu życia.

Moje badania nad poczuciem sensu życia u młodzieży były zainspirowane m.in. ideą teorii Frankla [1978], który pisał, że rozwój i stawanie się człowieka są realizowane poprzez odkrywanie sensu życia i wprowadzanie do swojego życia wartości egzystencjalnych. Podstawą analiz teoretycznych był m.in. personalistyczno – egzystencjalny model poczucia jakości życia autorstwa Marii Straś – Romanowskiej [2003].

Nasuwają się następujące wnioski z przeprowadzonych badań międzykulturowych w zakresie poczucia sensu i jakości życia młodzieży polskiej i młodzieży amerykańskiej:

1. Młodzież amerykańska uzyskała istotnie wyższy poziom sensu życia niż grupa młodzieży polskiej.
2. Młodzież amerykańska uzyskała wyższe wyniki niż młodzież polska w zakresie celu, sensu życia oraz oceny siebie, oceny własnego życia, poczucia wolności i odpowiedzialności – w tych kategoriach odnotowano znaczące, istotne statystyczne różnice w badanych grupach. Analiza nie potwierdziła jednak różnic międzygrupowych w zakresie: afirmacji życia oraz stosunku do śmierci i samobójstwa.
3. Istotne statystycznie różnice pomiędzy polskimi kobietami i mężczyznami ujawniły się w zakresie: samooceny (kobiety oceniały siebie wyżej), stosunku do śmierci i samobójstw (wyższe wyniki w tej kategorii uzyskali mężczyźni), poczucia subiektywnej witalności (w tym przypadku wyżej oceniali się mężczyźni), ogólnego poczucia zadowolenia z życia

(niższe u kobiet) oraz uogólnionego poczucia własnej wartości (wyżej szacowali je mężczyźni).

4. Poziom większości kategorii w zakresie poczucia sensu i jakości życia był podobny u amerykańskich kobiet i mężczyzn. Te dwie grupy różnicowały jedynie wyniki uzyskiwane w odniesieniu do ogólnego zadowolenia z życia, które wyżej oceniali mężczyźni oraz w zakresie poszukiwanego sensu życia, którego wyższe natężenie przejawiały kobiety.

5. Młodzież amerykańska prezentowała wyższe poczucie wartości i łatwiej odnajdywała sens swojego życia.

6. Nieistotny statystycznie okazał się związek pomiędzy poszukiwanym sensem życia a odczuwanym przez badanych celem i sensem życia oraz afirmacją życia, oceną siebie, oceną własnego życia, wolnością i odpowiedzialnością, a także stosunkiem do śmierci i samobójstw.

7. W badaniach zarysowały się istotne statystycznie różnice w zakresie poszukiwanego i aktualnego poczucia sensu życia wśród młodzieży polskiej i amerykańskiej. W przypadku obydwu kategorii młodzież amerykańska uzyskiwała wyższe wyniki.

8. Im badana młodzież posiada wyższe poczucie sensu życia, tym następuje u niej wzrost aktualnego sensu życia i tym bardziej młodzież ta poszukuje sensu życia. Poszukiwania sensu życia spadają u młodzieży, która posiada aktualny jego sens.

Wyniki badań są zbieżne z wiedzą na temat psychospołecznego funkcjonowania współczesnej młodzieży. Są także zbieżne z rezultatami znanych mi niektórych badań, m.in. badaniami S. Głaz [2007], które potwierdziły, iż kobiety prezentują wyższe poczucie sensu życia niżeli mężczyźni.

Wyniki badań nad poczuciem sensu życia mogą mieć wartość praktyczną – mogą okazać się pomocne w poradnictwie psychologicznym, w psychoterapii – np. z młodzieżą, która wykazuje tendencje samobójcze czy też, która utraciła nadzieję odnalezienia sensu życia.

Wiedza na temat poczucia sensu życia u młodzieży może być przydatna psychologom w podejmowaniu odpowiednich sposobów terapii a także pedagogom, którzy mogą mieć wpływ na kształtowanie postaw młodzieży.

Zrealizowany projekt badawczy nie wyczerpuje problemu dotyczącego badań nad sensem i jakością życia. Na pewno możnaby przeprowadzić badania w innych grupach

kulturowych, na większej populacji badanych. Warto byłoby rozszerzyć zakres badań o inne grupy wiekowe, zawodowe i badać inne współzależności z poczuciem sensu życia i jakości życia.

Bibliografia

KSIAŻKI

Adler A. [1986], *Sens życia*, [tytuł oryg.: *Der Sinn des Lebens*, pierwodruk: 1933], tłum. M. Kreczowska, wyd. 2., seria naukowa: „Biblioteka Klasyków Psychologii“, Wydaw. Nauk. PWN, Warszawa.

Bocheński J. M. [1993], *Sens życia i inne eseje*, Wydaw. „Philed”, Kraków.

Borowicz R. [1988], *Równość i sprawiedliwość społeczna: Studium na przykładzie oświaty*, PWN, Warszawa.

Campbell A. [1981], *The Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends*, McGraw – Hill, New York.

Cummins R. A. [1997], *Comprehensive Quality of Life Scale – Intellectual/Cognitive Disability: Comprehensive Quality of Life - I5*, 5th Edition, School of Psychology, Deakin University, Melbourne.

Czapiński J., Panek T. (red.) [2001], *Diagnoza społeczna 2000. Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Gł. Polskiego Tow. Statystycznego, Warszawa.

Frankl V. E. [1963], *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. “Washington Square Press”, New York.

Frankl V. E. [1978], *Nieświadomy Bóg*, przeł. B. Chwedeńczuk, IW PAX, Warszawa.

Frankl V. E. [1984], *Homo patiens*, przeł. R. Czernecki i Z. J. Jaroszewski, wyd. 3, IW PAX, Warszawa.

Gadacz T. [2013] *O umiejętności życia*, [pierwodruk: 2004], Wydaw. ”Iskry”, Warszawa.

Gołębiowska J. [2005], *Poczucie jakości życia jako pojęcie wielowymiarowe*. [w:] Francuz P., Oleś W., Uchnast Z. (red.), *Studia z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim*, (t. 12), KUL, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Psychologii.

Góralczyk P. [1989], *Wstęp*, [do:] Balter L., Czulak K., Góralczyk P., Stencel S. (red.), *Kosmos i człowiek*, seria: „Kolekcja Communio”, nr 4, Wydaw. „Pallotinum”, Poznań – Warszawa.

Haeffner G. [2006], *Wprowadzenie do antropologii filozoficznej*, [tyt. oryg.: *Philosophische Anthropologie*] przeł. W. Szymona, seria: „Myśl Filozoficzna”, Wydaw. WAM, Kraków.

Heidegger M. [2004], *Bycie i czas*, [tyt. oryg.: *Sein und Zeit*; pierwodruk: 1927], przeł. B. Baran, seria naukowa: „Biblioteka Współczesnych Filozofów”, Wydaw. Nauk. PWN, Warszawa.

Heller M. [2002], *Sens życia i sens Wszechświata: Studia z teologii współczesnej*, seria naukowa: „Teologia na Trzecie Tysiąclecie”, Wydaw. Diecezji Tarnowskiej „Biblos”, Tarnów.

Jaspers K. T. [1991], *Rozum i egzystencja*, [tyt. oryg.: *Vernunft und Existenz*; pierwodruk: 1935], [w:] Idem, *Rozum i egzystencja. Nietzsche a chrześcijaństwo*, przeł. Cz. Piecuch, seria naukowa: „Biblioteka Współczesnych Filozofów”, Wydaw. Nauk. PWN, Warszawa.

Konarska J. [2002], *Psychospołeczne korelaty poczucia sensu życia a niepełnosprawność*. GWSP, Mysłówice.

Kępiński A. [1971], *Lęk*, PZWL, Warszawa.

Laengle A. [2013], *Viktor Frankl: Eine Begegnung*, „Facultas“, Wien.

Lindström B. [1994]. *The essence of existence: on the quality of life of children in the Nordic countries*, Nordic School of Public Health, Göteborg.

Lopez S. J., Snyder C. R. (ed.) [2011], *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford.

Maritain J. [1988], *Pisma filozoficzne*, przekł.: J. Fenrychowa, S. I. W. ZNAK, Kraków.

Michalski J. T. [2011], *Wstęp*, [do:] Idem, *Sens życia a pedagogika: Impulsy myśli Viktora E. Frankla*, Wydaw. Nauk. Uniw. Mikołaja Kopernika, Toruń.

Mróz B. [2011], *Poczucie jakości życia u pracowników wyższego szczebla. Uwarunkowania osobowościowe i aksjologiczne*, Wydaw. Nauk. SCHOLAR, Warszawa.

Obuchowski K. [2000], *Galaktyka potrzeb – psychologia dążeń ludzkich*, wyd. 2. popr. i zm., Wydaw. Zysk i S-ka, Poznań.

Patyjewicz L. [2005], *Zdrowie a poczucie sensu życia*, „Annales Universitatis Mariae Curie – Skłodowska”, Sectio D, vol. LX.

Popielski, K. [2008], *Psychologia egzystencji: wartości w życiu*, Wydaw. KUL, Lublin.

Popielski, K. [1994], *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Red. Wydaw. KUL, Lublin.

Porczyńska-Ciszewska A. [2013], *Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia*, Wydaw. Uniw. Śląskiego, Katowice.

Ratzinger J. [2004], *Wiara, religia i kultura*, [w:] Idem, *Wiara – prawda – tolerancja. Chryścijaństwo a religie świata*, tłum.: R. Zajączkowski, Wydaw. „Jedność”, Kielce.

Rumiński A. (red.) [2004], *Jakość życia studentów*, Oficyna Wydaw. „IMPULS”, Kraków.

Steuden, S., Okła, W. (red. nauk.) [2006], *Jakość życia w chorobie*, Wydaw. KUL, Lublin.

Straś-Romanowska M. [1992], *Los człowieka jako problem psychologiczny: Podstawy teoretyczne*, „Acta Universitatis Wratislaviensis”, nr 1490, seria: „Prace Psychologiczne”, nr 32, Wydaw. Uniw. Wrocławskiego, Wrocław.

Straś-Romanowska M. [2003], *Jakość życia – wielki temat psychologii* [Materiały z wykładu], Wrocław.

Straś-Romanowska M., Lachowicz-Tabaczek K., Szmajke A. [red. nauk.] [2005], *Jakość życia w badaniach empirycznych i refleksji teoretycznej*, „Kolokwia Psychologiczne”, t. 13, Wydaw. Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.

Szwatoński A., *Homo luminibus raptus, czyli Sens życia raz jeszcze* – tekst na stronie Internetu pod adresem: <http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,6305> (data dostępu: 22 lutego 2014).

Szymczak M. [1981], *Słownik języka polskiego*, t. 3, Wydaw. Nauk. PWN, Warszawa.

Świątkiewicz W. [2010], zob.: www.regionalneobserwatoriumkultury.pl/kon2.html

Tomaszewski T. [1984], *Ślady i wzorce*. WSiP, Warszawa.

Uchnast, Z. (1983). *Humanistyczna orientacja w psychologii osobowości*. Lublin. RW KUL.

Wnuk M., Marcinkowski J. T. [2012], *Jakość życia jako pojęcie pluralistyczne o charakterze interdyscyplinarnym*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 1, ss. 21-26.

www.regionalneobserwatoriumkultury.pl/kon2.html [tekst: W. Świątkiewicz [2010], *Kultura a rozwój społeczny*] (data dostępu: 15 kwietnia 2014).

Żywcok A. [2011], *Ku afirmacji życia: Pedagogiczne podstawy pomyślnej egzystencji*, Wydaw. Uniw. Śląskiego, Katowice.

ARTYKUŁY W CZASOPISMACH I PRACACH ZBIOROWYCH

Balbus J. [2006], *Pytanie o sens życia ludzkiego na progu XXI wieku*, „Studia Paradyskie”, t. XVI, s. 7-22.

Bańka A. [1994], *Jakość życia w psychologicznych koncepcjach człowieka i pracy*, [w:] Bańka A., Derbis R. (red. nauk.), *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*,

Uniw. im. Adama Mickiewicza / Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Poznań – Częstochowa, s. 19-40.

Bee H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Bocheński I. M. [1982], *O sensie życia*, „Znak”, nr 3, s. 90-102.

Bujnowski K. [2006], *Pytanie o sens życia*, „Studia Ecologiae et Bioethicae”, t. 4, s. 121-133.

Campbell A. [1976], *Subjective Measures of Well-Being*, „American Psychologist”, vol. 31, nr 2, s. 117-124.

Chaim W. [2000], *Atmosfera rodziny i religijność a poczucie sensu życia*, [w:] Mazanka P. (red. nauk.), *Filozoficzne orientacje w wyborze sensu życia*, Wydaw. Uniw. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa, s. 135-150.

Cummins R. A. [2001], *Living with Support in the Community: Predictors of Satisfaction with Life*, „Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Review”, vol. 7, s. 94-104.

Czapiński J. [2001], *Indywidualna jakość życia*, [w:] J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2000. Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Gł. Polskiego Tow. Statystycznego, Warszawa, s. 54-100.

Czapiński J. [2001], *Wstęp*, [w:] Czapiński J., Panek T. (red.), *Diagnoza społeczna 2000. Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Gł. Polskiego Tow. Statystycznego, Warszawa, s. 5-8.

Derbis R. [2007], *Poczucie jakości życia a zjawiska afektywne*, [w:] S. Kowalik (red.), *Společne konteksty jakości życia*, t. I, „Społeczeństwo – Gospodarka – Kultura”, Wydaw. Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki, Bydgoszcz, s. 13-52.

Dębska U., Komorowska K. [2007], *Jakość życia w kontekście osobowościowych uwarunkowań i poczucia koherencji. Badania osób we wczesnej i średniej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa”, t. 12, nr 4, s. 55-63.

Diener E., Lucas R. E. [2005], *Dobrostan emocjonalny*, [w:] Lewis M., Haviland J. M. – Jones (red.), *Psychologia emocji*, Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, Gdańsk, s. 415-430.

Formella Z. (SDB) [2006], *Życie jako zadanie. Viktor Emil Frankl w setną rocznicę urodzin*, „Seminare”, vol. 23, s. 385-401.

Frankl V. E. [1970], *Redukcjonizm*, „Więź”, nr 9, s. 3-14.

Głaz S. [2007], *Preferencja wartości ostatecznych a sens życia singli oraz osób żyjących w stałym związku małżeńskim*, „Czasopismo Psychologiczne”, t. XIII (13), nr 2, s. 157-168.

Gogacz M. [1981], *Sens życia i wspólnota*, „Studia Filozoficzne”, nr 4 [185], s. 109-114.

Hreciński P., Uchnast Z. [2012], *Typy charakteru a obraz siebie*, „Roczniki Psychologiczne”, t. XV, nr 4, s. 95-115.

Jaroszeńska E. [2013], *Kultura jako czynnik warunkujący zdrowie, diagnozowanie chorób i ich leczenie*, „Problemy Polityki Społecznej”, nr 2 (21), s. [71]-84.

Kaleta A., Knieć W. [2007], *Jakość życia i edukacja*, [w:] Kowalik S. (red.), *Społeczne konteksty jakości życia*, t. I, „Społeczeństwo – Gospodarka – Kultura”, Wydaw. Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki, Bydgoszcz, s. 129-146.

Kasprzak E., Derbis R. [1999], *Miejsce zamieszkania a poczucie jakości życia bezrobotnych*. „Forum Psychologiczne” t. 4, nr 1, s. 45-49.

Klamut R. [2004], *Źródło motywacji podmiotowej – potrzeba sensu życia*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej” nr 219, seria: „Ekonomia i Nauki Humanistyczne” z. 14, s. 49-60.

Klamut R. [2012], *Typy struktury „sensu życia” a treści celów wybieranych do realizacji*, „Roczniki Psychologiczne”, t. XV, nr 4, s. 139-158.

Kowalczyk S. [2004], *Kultura*, [w:] *Encyklopedia katolicka*, t. 10., Tow. Nauk. KUL, Lublin, kol. 188-189.

Kowalik S. (1995), *Pomiar jakości życia – kontrowersje teoretyczne*. [w:] Bańka A., Derbis R. (red.), *Pomiar i poczucie jakości życia u aktywnych zawodowo i bezrobotnych*, Uniw. im. Adama Mickiewicza / Środkowoeuropejskie Centrum Ekonomii Działania Społecznego, Poznań – Lublin, s. 75-85.

Kowalik S. [2007], *Jakość życia związana ze stanem zdrowia*, [w:] Kowalik S. (red.), *Społeczne konteksty jakości życia*, t. I, „Społeczeństwo – Gospodarka – Kultura”, Wydaw. Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki. Bydgoszcz, s. 147-172.

Krok D. [2011], *Poczucie sensu życia a dobrostan psychiczny*, „Psychologia Jakości Życia”, t. 10, nr 2, s. 95-115.

Krok D. [2012], *Poczucie sensu życia jako mediator w związkach duchowości i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego*, „Psychologia Jakości Życia”, t. 11, nr 2, s. 145-162.

Melosik Z. [2000], *Kultura „instant” – paradoksy pop-tożsamości*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, numer specjalny: *Teraźniejszość młodego pokolenia*, s. 149-162.

Mizera J. [1990], *Ontologia fundamentalna Martina Heideggera*, [w:] Z. Kuderowicz (red.), *Filozofia współczesna*, t. 1., wyd. 2. rozszerz. i popr., seria „Myśli i Ludzie”, [P. W.] „Wiedza Powszechna”, Warszawa, s. 275-291.

Nieznański E. [2000], *Pojęcie sensu życia*, [w:] P. Mazanka (red. nauk.), *Filozoficzne orientacje w wyborze sensu życia*, Wydaw. Uniw. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa, s. 11-20.

Obuchowska I., *Adolescencja*, (w:) *Psychologia rozwoju człowieka*, B. Harwas-Napierała i J. Trempała (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s.174n.

Oleszkowicz A., Wieczorek-Malecka K. [2011], *Sense of life quality in late adults in the context of family relationships*, „Polish Journal of Applied Psychology”, vol. 9, nr 1, s. 93-108.

Oleś P. [2002], *Jakość życia w zdrowiu i chorobie*, [w:] P. Oleś, S. Steuden, J. Toczolowski (red.), *Jak świata mniej widzę*, Tow. Nauk. KUL, Lublin, s. 37-44.

Ostrowski T. M. [2011], *Poczucie sensu życia a doświadczenie zawału mięśnia sercowego*, „Przegląd Psychologiczny”, vol. 54, s. 87-100.

Padhy M., Rana S., Mishira M. [2011], *Self-Esteem and Subjective Well-Being: Correlates of Academic Achievement of Students*, „Research Journal of Social Science & Management”, vol. 1, nr 7, s. 148-156.

Pilch I. [2005], *Machiawelizm a oceny jakości życia*, [w:] Bańka A. (red. nauk.), *Psychologia jakości życia*, Wydaw. Nauk. Stowarzyszenia „Psychologia i Architektura”, Poznań, s. 165-178.

Popielski K. [1987], „Sens” i „wartość” życia jako kategorie antropologiczno – psychologiczne, [w:] Popielski K. (red. nauk.), *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, Red. Wydaw. KUL, Lublin, s. 107-138.

Popielski K. [1996], *Psychologiczno-egzystencjalna interpretacja problematyki „sensu” i „sensowności”*, [w:] Popielski K. (red. nauk.), *Człowiek – wartość – sens. Studia z psychologii egzystencji*, Red. Wydaw. KUL, Lublin, s. 49-54.

Rudziński R. [1990], *Karl Jaspers o człowieku i historii*, [w:] Kuderowicz Z. (red.), *Filozofia współczesna*, t. 1., wyd. 2. rozszerz. i popr., seria: „Myśli i Ludzie”, Wydaw. „Wiedza Powszechna”, Warszawa, s. 245-274.

Ryan R. M., Deci E. L. [2001], *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*, „Annual Review of Psychology”, nr 5, s. 141-166.

Ryan R. M., Deci E. L. [2002], *An overview of self-determination theory*, [w:] E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research*, University of Rochester Press, Rochester, s. 3-33.

Ryan R. M., Huta Veronika, Deci Edward L. [2008], *Living Well: A Self – Determination Theory Perspective on Eudaimonia*, „Journal of Happiness Studies”, nr 9, ss. 139-170.

Ryff C. D. [1989], *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, „Journal of Personality and Social Psychology”, vol. 57, nr 6, s. 1069-1081.

Schalock R. L. [2000], *Three decades of quality of life*, „Focus on Autism and Other Developmental Disabilities”, vol. 15, nr 2, s. 116-127.

Schlegel R. J., Hicks J. A., Arndt J., King L. A. [2009], *Thine Own Self: True Self-Concept Accessibility and Meaning in Life*, „Journal of Personality and Social Psychology”, vol. 96, No. (nr) 2, s. 473-490.

Schlegel R. J., Hicks J. A., King L. A., Arndt J. [2011], *Feeling Like You Know Who You Are: Perceived True Self-Knowledge and Meaning in Life*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, vol. XX(X), s. 1-12.

Shweder R. A. [2003], *Mapy zasad moralnych, zrozumiałość pierwszego świata i nowi ewangelści*, [w:] L. E. Harrison, S. P. Huntington (red.), *Kultura ma znaczenie. Jak wartości wpływają na rozwój społeczeństw*, przeł. S. Dymczyk, Zysk [i Spółka], Poznań, s. 250-272.

Steger M. F. [2011], *Meaning in Life*, [w:] Lopez S. J., Snyder C. S. (ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford, s. 679-687.

Suwaj Ł. [2007], *Kultura*, [w:] Baran Z. (red.), *Bóg – człowiek – kultura. Eseje i studia inspirowane myślą Ojca Świętego Benedykta XVI*, Zbigniew Baran / Wydaw. „Koliber”, Nowy Sącz, s. 150-152.

Szacki J. [2003], *Kultura*, [w:] *Wielka encyklopedia PWN*, t. 15., Wydaw. Nauk. PWN, Warszawa, s. 181-183.

Trzebiatowski J. [2011], *Jakość życia w perspektywie nauk społecznych i medycznych – systematyzacja ujęć definicyjnych*, „Hygeia Public Health”, nr 1, s. 25-31.

Tucholska K. [2009], *Zarządzanie sobą w czasie a synergia*, [w:] Uchnast Z. (red.), *Synergia w relacjach interpersonalnych i w organizacjach. Wybrane zagadnienia z psychologii kierowania*, Tow. Nauk. KUL / WSB-NLU, Lublin / Nowy Sącz, s. 129-146.

Wysocka-Pleczyk M., Słowik P. [2012], *Poczucie sensu życia i style radzenia sobie u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, z. 4, s. 772-773.

Zawiślak A. [2006], *Koncepcja jakości życia osób z upośledzeniem umysłowym w niektórych współczesnych ujęciach teoretycznych*. [w:] Palak Z., Lewicka A., Bujnowska A. (red.). *Jakość życia a niepełnosprawność. Konteksty psychopedagogiczne*, Wydaw. Uniw. Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, s. 149-158.

Spis Tabel

Tabela 1. Personalistyczno - egzystencjalny model poczucia jakości życia.	28
Tabela 2. Statystyki opisowe oraz wskaźniki istotności różnic między uśrednionymi wynikami ogólnymi testu PLT dla grupy młodzieży polskiej i amerykańskiej.	54
Tabela 3. Statystyki opisowe oraz wskaźniki istotności różnic między uśrednionymi wynikami w podskalach testu PLT dla grupy młodzieży polskiej i amerykańskiej.....	55
Tabela 4. Statystyki opisowe wyników surowych Testu Poczucia Sensu Życia (PIL) dla osób o niskim (N) i wysokim (W) poczuciu sensu życia.....	57
Tabela 5. Statystyki opisowe różnic między wynikami średnimi osób o wysokim (W) i niskim (N) poziomie poczucia sensu życia w siedmiu skalach testu PIL.	58
Tabela 6. Porównanie wyników w poszczególnych skalach testów mierzących sens życia i odczuwaną jakość życia dla grupy kobiet i mężczyzn polskich.....	61
Tabela 7. Porównanie wyników w poszczególnych skalach testów mierzących sens życia i odczuwaną jakość życia dla grupy kobiet i mężczyzn amerykańskich.....	64
Tabela 8. Porównanie wyników w poszczególnych skalach testów mierzących odczuwaną jakość życia dla młodzieży z odmiennych kulturowo grup polskiej i amerykańskiej.....	67
Tabela 9. Porównanie ogólnych wyników grup skrajnych testu MLQ.	68
Tabela 10. Szczegółowe dane dla skrajnych grup młodzieży polskiej i amerykańskiej.	69
Tabela 11. Związek pomiędzy wynikami uzyskiwanymi przez badanych w odmiennych kulturowo dwóch grupach badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej w zakresie kategorii poczucia sensu życia i odczuwanej jakości życia (wartości współczynnika korelacji r-Pearsona).....	70
Tabela 12. Statystyki opisowe dla „surowych” wyników testu PLT, poszukiwanego i aktualnego sensu życia uzyskane przez grupy młodzieży polskiej i amerykańskiej.....	71

Tabela 13. Statystyki opisowe różnic między wynikami średnimi osób o wysokim (W) i niskim (N) w skalach testu MLQ.73

Tabela 14. Wskaźniki interkorelacji między skalami pomiaru poczucia sensu życia (N=172) 74

Spis Wykresów

Wykres 1. Grupa badanej młodzieży polskiej i amerykańskiej.....	53
Wykres 2. Uśrednione wyniki ogólne, „surowe”, testu PLT, uzyskane przez grupy młodzieży polskiej i amerykańskiej.	54
Wykres 3. Profile uśrednionych wyników podanych w tabeli 3.	56
Wykres 4. Wyniki surowe osób o niskim (N) i wysokim poczuciu sensu życia (W) podanych w tabeli 4.	57
Wykres 5. Profile uśrednionych wyników podanych w tabeli 5.	58
Wykres 6. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testu PLT mierzących sens życia uzyskanych w grupie kobiet i mężczyzn polskich.	62
Wykres 7. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testu MLQ mierzących sens życia uzyskanych w grupie kobiet i mężczyzn polskich.	63
Wykres 8. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testu PLT mierzących sens życia uzyskanych w grupie kobiet i mężczyzn amerykańskich.....	65
Wykres 9. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testu MLQ mierzących sens życia uzyskanych w grupie kobiet i mężczyzn amerykańskich.....	66
Wykres 10. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testów mierzących odczuwaną jakość życia dla młodzieży z odmiennych kulturowo grup polskiej i amerykańskiej (MLQ).....	67
Wykres 11. Porównanie średnich wyników w poszczególnych skalach testów mierzących odczuwaną jakość życia dla skrajnych grup młodzieży z odmiennych kulturowo grup polskiej i amerykańskiej (MLQ).	69
Wykres 12. Graficzna ilustracja wyników ogólnych poszukiwanego i aktualnego sensu życia młodzieży polskiej i amerykańskiej przedstawionych w tabeli 12.	72

Wykres 13. Porównanie średnich wyników w skalach testów mierzących aktualny i poszukiwany sens życia młodzieży polskiej i amerykańskiej (na podstawie danych zawartych w tabeli 12.).	73
Wykres 14. Graficzna ilustracja wskaźników podanych w tabeli 14. (N=172).	75

Aneks

Aneks 1.

PIL Scale (Crumbaugh J, Maholick LT., 1964)

PIL Scale (Crumbaugh J, Maholick LT., 1964) Sex: M F Age:
---	------------------------------

Directions:

The following statements are related to the individual perception of his/her meaning of life. Please indicate your level of agreement with each statement by surrounding with the circle this number whose meaning is most conforming with your feeling, bearing in mind given two possible extreme evaluations of the meaning of life.

1. I am usually:

1	2	3	4	5	6	7
completely bored						exuberant enthusiastic

2. Life to me seems:

7	6	5	4	3	2	1
always exciting						completely routine

3. In life I have:

1	2	3	4	5	6	7
no goals or aims at all						very clear goals and aims

4. My personal existence is:

1	2	3	4	5	6	7
utterly meaningless without purpose						very purposeful and meaningful

5. Every day is:

7	6	5	4	3	2	1
constantly new and different						exactly the same

6. If I could choose, I would:

1	2	3	4	5	6	7
prefer never to have been born						like nine more lives just like this one

7. After retiring, I would:

7	6	5	4	3	2	1
do some of the						loaf completely the rest

exciting things I have always wanted to

of my life

8. In achieving life goals I have:

1	2	3	4	5	6	7
made no progress whatever						progressed to complete fulfilment

9. My life is:

1	2	3	4	5	6	7
empty, filled only with despair						running over with exciting good things

10. If I should die today, I would feel that my life has been:

7	6	5	4	3	2	1
very worthwhile						completely worthless

11. In thinking of my life, I:

1	2	3	4	5	6	7
often wonder why I exist						always see a reason for my being here

12. As I view the world in relation to my life, the world:

1	2	3	4	5	6	7
completely confuses me						fits meaningfully with my life

13. I am a:

1	2	3	4	5	6	7
very irresponsible person						very responsible person

14. Concerning man's freedom to make his own choices, I believe man is:

7	6	5	4	3	2	1
absolutely free to make all life choices						completely bound by limitations of heredity and environment

15. With regard to death, I am:

7	6	5	4	3	2	1
prepared and unafraid						unprepared and frightened

16. With regard to suicide,

1	2	3	4	5	6	7
I have: thought of it seriously as a way out						never given it a second thought

17. I regard my ability to find a meaning, purpose, or mission in life as:

7	6	5	4	3	2	1
very great						practically none

18. My life is:

7	6	5	4	3	2	1
in my hands and I am in control of it						out of my hands and con- trolled by external forces

19. Facing my daily tasks is:

7	6	5	4	3	2	1
a source of pleasure and satisfaction						a painful and boring experience

20. I have discovered:

1	2	3	4	5	6	7
no mission or purpose in life						clear cut goals and a satisfying life purpose

THANK YOU FOR YOUR COOPERATION!

Aneks 2.

SKALA PLT (Crumbaugh J, Maholick LT., 1964; Tum. Z. Płużek)

SKALA PLT (Crumbaugh J, Maholick LT., 1964; Tum. Z. Płużek) Płeć: M K Wiek:
---	-------------------------------------

Instrukcja:

Poniżej znajduje się 20 stwierdzeń, a pod każdym z nich cyfry w porządku wzrastającym od 1 do 7, lub w porządku malejącym od 7 do 1. Oznaczają one nasilenie, a cyfra 4 jest neutralna. Otocz kółkiem tę cyfrę, która najtrafniej wskazuje na nasilenie Twojego poczucia jakości życia. Staraj się unikać cyfry 4.

1. Zazwyczaj jestem:

1	2	3	4	5	6	7
zupełnie rozbity						pełen życia i entuzjazmu

2. Wydaje mi się, że życie:

7	6	5	4	3	2	1
ma zawsze coś podniecającego						jest zupełnie szare

3. W życiu:

1	2	3	4	5	6	7
nie mam żadnych celów ani specjalnych dążeń						mam bardzo wyraźne cele i dążenia

4. Moje istnienie jest:

1	2	3	4	5	6	7
zupełnie bezcelowe						celowe i sensowne

5. Każdy dzień:

7	6	5	4	3	2	1
niesie ze sobą coś nowego						jest zawsze taki sam

6. Gdybym miał możliwość wyboru to:

1	2	3	4	5	6	7
wolałbym się nigdy nie narodzić						chciałbym przeżyć przynajmniej dziewięć takich żyć jak moje

7. Po przejściu na emeryturę będę:

7	6	5	4	3	2	1
mógł zająć się czymś bardzo interesującym					prześlągnię zupełnie resztę życia	

8. W dążeniu do celów życiowych:

1	2	3	4	5	6	7
nigdy nie miałem powodzenia					udało mi się zaspokajać moje potrzeby	

9. Moje życie:

1	2	3	4	5	6	7
jest puste i pełne rozpaczy					dobrze się układa	

10. Gdybym miał umrzeć dziś, miałbym poczucie, że moje życie było:

7	6	5	4	3	2	1
wartościowe					pozbawione wartości	

11. Zastanawiając się nad własnym życiem:

1	2	3	4	5	6	7
często myślę o tym, po co żyję					zawsze znajdę wytłuma- czenie dla swojego życia	

12. Gdy zastanawiam się nad swoim stosunkiem do otaczającego świata, to:

1	2	3	4	5	6	7
czuję się całkiem zagubiony					znajduję swoją rolę w świecie	

13. Jestem osobą:

1	2	3	4	5	6	7
zupełnie nieodpowiedzialną					bardzo odpowiedzialną	

14. Gdy zastanawiam się nad zdolnością człowieka do wolnego wyboru, to wydaje mi się, że:

7	6	5	4	3	2	1
człowiek ma abso- lutnie wolny wybór przez całe życie					jest całkowicie zdeter- minowany dziedzicze- niem i środowiskiem	

15. Moja stosunek do śmierci jest taki, że:

7	6	5	4	3	2	1
jestem na nią przygotowany					jestem nie przygotowa- ny i bardzo się jej lękam	

16. O samobójstwie:

1	2	3	4	5	6	7
myślałem na serio jako jedynej drodze wyjścia z sytuacji					nigdy, ani przez chwilę o tym nie myślałem	

17. Uważam, że moje szanse na znalezienie sensu życia, celu i roli w życiu:

7	6	5	4	3	2	1
są bardzo duże						są praktycznie żadne

18. Uważam, że:

7	6	5	4	3	2	1
kieruję i kontroluję swoje życie						życie wymyka mi się z rąk, kierowane przez innych

19. Moje codzienne obowiązki są:

7	6	5	4	3	2	1
źródłem zadowolenia i radości						przykre i pełne udręki

20. Doszedłem do wniosku, że:

1	2	3	4	5	6	7
brak mi celu w życiu						mam wyraźne cele dające pełne zadowolenie

DZIĘKUJĘ ZA WSPÓŁPRACĘ !

Aneks 3.

Psychological Well-Being Scales (Ryan, Frederick, 1997; Steger, Frazier, Oishi, 2006; Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). Th. i opr.: Z. Uchnast, KUL, 2007.

Psychological Well-Being Scales

(Ryan, Frederick, 1997; Steger, Frazier, Oishi, 2006; Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). Th. i opr.: Z. Uchnast, KUL, 2007.

.....
Sex: F M Age

Instruction:

You will find a couple of statements related to the way you feel about yourself. Please indicate your level of agreement with each statement by placing one of the numbers with the following meaning:

Strongly disagree 1	Disagree 2	Rather disagree 3	Neither agree nor disagree 4	Rather agree 5	Agree 6	Strongly agree 7
1. I feel alive and vital.						
2. I don't feel very energetic.						
3. Sometimes I feel so alive I Just want to burst.						
4. I have energy and spirit.						
5. I look forward to each new day.						
6. I nearly always feel alert and awake.						
7. I feel energized.						
8. I understand my life's meaning.						
9. I am looking for something that makes my life feel meaningful.						
10. I am always looking to find my life's purpose.						
11. My life has a clear sense of purpose.						
12. I have a good sense of what makes my life meaningful.						
13. I have discovered a satisfying life purpose.						
14. I am always searching for something that makes my life feel significant.						
15. I am seeking a purpose or mission for my life.						
16. My life has no clear purpose.						
17. I am searching for meaning in my life.						
18. In most ways my life is close to my ideal.						
19. The conditions of my life are excellent.						
20. I am satisfied with my life.						
21. So far I have gotten the important things I want in life.						
22. If I could live my life over, I would change almost nothing.						

Please indicate your level of agreement with each of the statement by placing one of the numbers with the following meaning:

Almost never 1	Seldom 2	Sometimes 3	Fairly often 4	Very often 5
23. How often do you feel dissatisfied with yourself?				
24. How often do you feel that you are very important and significant person?				
25. How often do you feel really good about yourself?				
26. How often do you feel highly satisfied with the future you see for yourself?				
27. How often do you feel lacking in self-confidence?				
28. How often do you feel very certain about what you want out of life?				
29. How often do you feel conflicted or uncertain about your career plans?				

THANK YOU FOR YOUR COOPERATION!

Aneks 4.

Skale psychologicznej jakości życia (Ryan, Frederick, 1997; Steger, Frazier, Oishi, 2006; Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). Tł. i opr.: Z. Uchnast, KUL, 2007.

Skale psychologicznej jakości życia (Ryan, Frederick, 1997; Steger, Frazier, Oishi, 2006; Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). Tł. i opr.: Z. Uchnast, KUL, 2007. Płeć: K M Wiek
--	-------------------------------

Instrukcja:

Proszę, przeczytaj uważnie podane niżej 7 stwierdzeń i oceń, na ile każde z nich najczęściej charakteryzuje Twoje samopoczucie, tj. na ile każde z nich jest prawdziwe w stosunku do Ciebie.

Jeśli dane stwierdzenie jest całkowicie fałszywe, wpisz cyfrę 1. Jeśli jest jedynie częściowo prawdziwe, wpisz cyfrę 2 lub 3. Jeśli nie jesteś zdecydowany (nie jest ani prawdziwe, ani fałszywe), wpisz cyfrę 4. Jeśli uważasz, że jest prawdziwe, wpisz cyfrę 5, 6, lub 7, odpowiednio do siły własnego przekonania. Używając tej skali ocen wpisz odpowiednią cyfrę w kolumnie po prawej stronie każdego ze stwierdzeń:

1 Całkowicie fałszywe	2 Raczej fałszywe	3 Nieco fałszywe	4 Nie jestem zdecydowany	5 Nieco prawdziwe	6 Raczej prawdziwe	7 Całkowicie prawdziwe
1. Czuję się pełen życia i wigoru.						
2. Nie czuję, żebym był zbyt energiczny.						
3. Czasem czuję się tak pełen życia, że chciałbym wybuchnąć.						
4. Jestem pełen energii i siły ducha.						
5. Cieszę się każdym nowym dniem.						
6. Niemal zawsze jestem uważny i zachowuję trzeźwość umysłu.						
7. Czuję się rześki i ożywiony.						

Stosując powyższą skalę oceny(1-7) prawdziwości niżej podanych 10 stwierdzeń wskaż, na ile charakteryzują one Twoje poczucie sensu życia.

8. Rozumiem sens mojego życia.	
9. Szukam czegoś, co uczyni moje życie bardziej sensownym.	
10. Zawsze mam na uwadze ostateczny cel mojego życia.	
11. Moje poczucie sensu życia jest wyraźne i klarowne.	
12. Jestem świadomy tego, dzięki czemu moje życie jest sensowne.	
13. Odkryłem satysfakcjonujący mnie cel w życiu.	
14. Ciągłe szukam tego, dzięki czemu moje życie nabierze większego znaczenia.	
15. Szukam celu lub znaczącej misji życiowej.	
16. W moim życiu nie ma jakiegoś wyraźnego głównego celu.	
17. Poszukuję sensu życia.	

Stosując powyższą skalę oceny(1-7) prawdziwości niżej podanych 5 stwierdzeń wskaż, na ile charakteryzują one Twoje poczucie zadowolenia z życia:

18. Pod wieloma względami moje życie jest prawie idealne.	
19. Mam bardzo dobre warunki życia.	
20. Jestem zadowolony ze swego życia.	
21. Dotychczas udało mi się osiągnąć to, czego pragnąłem w życiu.	
22. Gdybym miał na nowo rozpocząć swoje życie, nie chciałbym niczego w nim zmieniać.	

Następnie, wskaż na ile podane niżej stwierdzenia charakteryzują Twoje poczucie zadowolenia z siebie. Tym razem oceń prawdziwość poszczególnych stwierdzeń na skali 1-5, odpowiednio do ich następujących znaczeń:

Bardzo rzadko 1	Rzadko 2	Czasem 3	Raczej często 4	Bardzo często 5
23. Jak często nie jesteś zadowolony z siebie?				
24. Jak często czujesz, że jesteś osobą bardzo ważną i znaczącą.				
25. Jak często jesteś zadowolony z siebie.				
26. Jak często czujesz zadowolenie z przewidywanej dla siebie przyszłości.				
27. Jak często czujesz, że brakuje ci zaufania do samego siebie.				
28. Jak często jesteś przekonany, że wiesz, czego oczekujesz od życia.				
29. Jak często odczuwasz niepokój i niepewność swojej kariery życiowej.				

Dziękuję za współpracę!

Aneks 5.

Wyniki uzyskane przy pomocy

Testu Sensu Życia (MLQ) M.F. Steger, P.Fraizer i Sh.Oishi.

Osoba	P-SZ	Aktu-SZ	Posz-SZ
1	46	36	59
2	63	53	62
3	39	39	48
4	45	32	60
5	36	32	51
6	43	54	40
7	41	29	61
8	25	34	36
9	49	43	55
10	41	45	45
11	52	66	38
12	49	43	55
13	47	41	55
14	37	52	33
15	59	54	55
16	42	54	38
17	31	47	33
18	28	30	44
19	47	37	58
20	43	46	47
21	31	27	50
22	63	59	57
23	44	38	55
24	38	42	44
25	54	48	57
26	35	22	61
27	46	55	40
28	42	58	35
29	31	27	50
30	51	53	49
31	53	66	40
32	44	60	33
33	41	41	49
34	47	55	42
35	50	45	55
36	44	46	47
37	51	52	50
38	53	52	51
39	24	29	40
40	49	48	50

41	47	34	62
42	43	64	28
43	28	31	43
44	27	31	42
45	43	48	43
46	37	32	52
47	32	25	54
48	44	41	52
49	31	49	31
50	35	43	40
51	53	41	62
52	40	35	53
53	54	40	62
54	43	47	45
55	26	39	35
56	59	44	64
57	24	39	33
58	32	44	37
59	33	51	33
60	18	37	28
61	57	44	62
62	46	34	60
63	60	47	62
64	32	43	36
65	59	66	45
66	45	39	54
67	43	59	35
68	34	18	62
69	32	31	49
70	70	66	57
71	39	37	50
72	36	35	48
73	49	39	58
74	51	48	54
75	32	22	57
76	44	34	59
77	25	37	35
78	38	39	47
79	57	40	65
80	34	64	17
81	50	49	51
82	59	66	45
83	40	40	48
84	50	48	52
85	71	60	64

86	50	64	36
87	40	45	43
88	62	64	50
89	31	35	43
90	40	39	49
91	50	53	47
92	50	51	50
93	61	61	53
94	46	58	40
95	60	53	59
96	56	48	59
97	38	41	45
98	62	53	61
99	37	38	47
100	50	41	59
101	63	50	66
102	65	48	69
103	49	49	50
104	78	66	65
105	47	46	51
106	39	40	47
107	28	18	54
108	56	61	47
109	47	61	38
110	44	31	62
111	63	52	64
112	43	41	50
113	41	43	47
114	44	45	49
115	51	50	52
116	54	53	52
117	35	31	52
118	66	55	64
119	49	59	40
120	71	59	66
121	59	53	57
122	71	60	64
123	56	46	61
124	53	41	62
125	46	66	33
126	47	54	44
127	39	40	47
128	64	61	55
129	66	64	55
130	69	53	69

131	47	50	47
132	37	39	45
133	22	32	35
134	46	45	50
135	53	51	53
136	54	58	48
137	43	46	47
138	73	65	61
139	54	56	50
140	38	37	48
141	11	18	37
142	61	65	50
143	54	47	57
144	49	46	52
145	59	53	57
146	38	44	43
147	52	46	55
148	49	35	61
149	32	47	34
150	38	66	24
151	52	47	54
152	28	23	50
153	50	46	54
154	69	57	66
155	47	46	50
156	46	45	50
157	38	41	45
158	47	53	43
159	38	24	62
160	53	45	59
161	76	64	68
162	51	60	42
163	53	48	55
164	63	48	68
165	34	29	52
166	56	52	55
167	46	27	68
168	46	57	38
169	62	59	55
170	46	50	45
171	37	34	50
172	65	48	69

Aneks 6.

Wyniki uzyskane przy pomocy

Testu Poczucia Sensu Życia (PIL), J.Crumbaugha i L.T. Maholicka

Osoba	SŻ-WO_s
1	124
2	106
3	96
4	110
5	125
6	107
7	95
8	112
9	100
10	101
11	122
12	112
13	96
14	96
15	120
16	116
17	101
18	63
19	117
20	103
21	86
22	132
23	87
24	81
25	124
26	104
27	104
28	99
29	98
30	109
31	94
32	117
33	108
34	113
35	127
36	100
37	118
38	92
39	68

40	102
41	89
42	123
43	80
44	73
45	110
46	63
47	89
48	93
49	120
50	110
51	106
52	106
53	89
54	91
55	90
56	105
57	106
58	92
59	121
60	89
61	114
62	69
63	89
64	111
65	122
66	68
67	115
68	69
69	72
70	120
71	74
72	84
73	85
74	71
75	80
76	68
77	93
78	97
79	99
80	120
81	110
82	124
83	103
84	114

85	117
86	126
87	124
88	126
89	69
90	106
91	109
92	111
93	134
94	123
95	99
96	95
97	104
98	116
99	103
100	117
101	107
102	102
103	113
104	61
105	117
106	101
107	54
108	113
109	126
110	94
111	112
112	91
113	102
114	102
115	126
116	102
117	100
118	125
119	119
120	111
121	118
122	112
123	120
124	115
125	139
126	117
127	107
128	109
129	138

130	128
131	123
132	78
133	81
134	110
135	121
136	119
137	104
138	127
139	112
140	70
141	71
142	132
143	92
144	95
145	122
146	102
147	119
148	88
149	95
150	119
151	96
152	65
153	100
154	111
155	123
156	129
157	99
158	126
159	55
160	93
161	140
162	137
163	119
164	117
165	77
166	104
167	88
168	120
169	110
170	100
171	96
172	72